

知ってる？**ブレスト**。

ブレスト・アウェアネスとは

乳房を意識する生活習慣のこと。

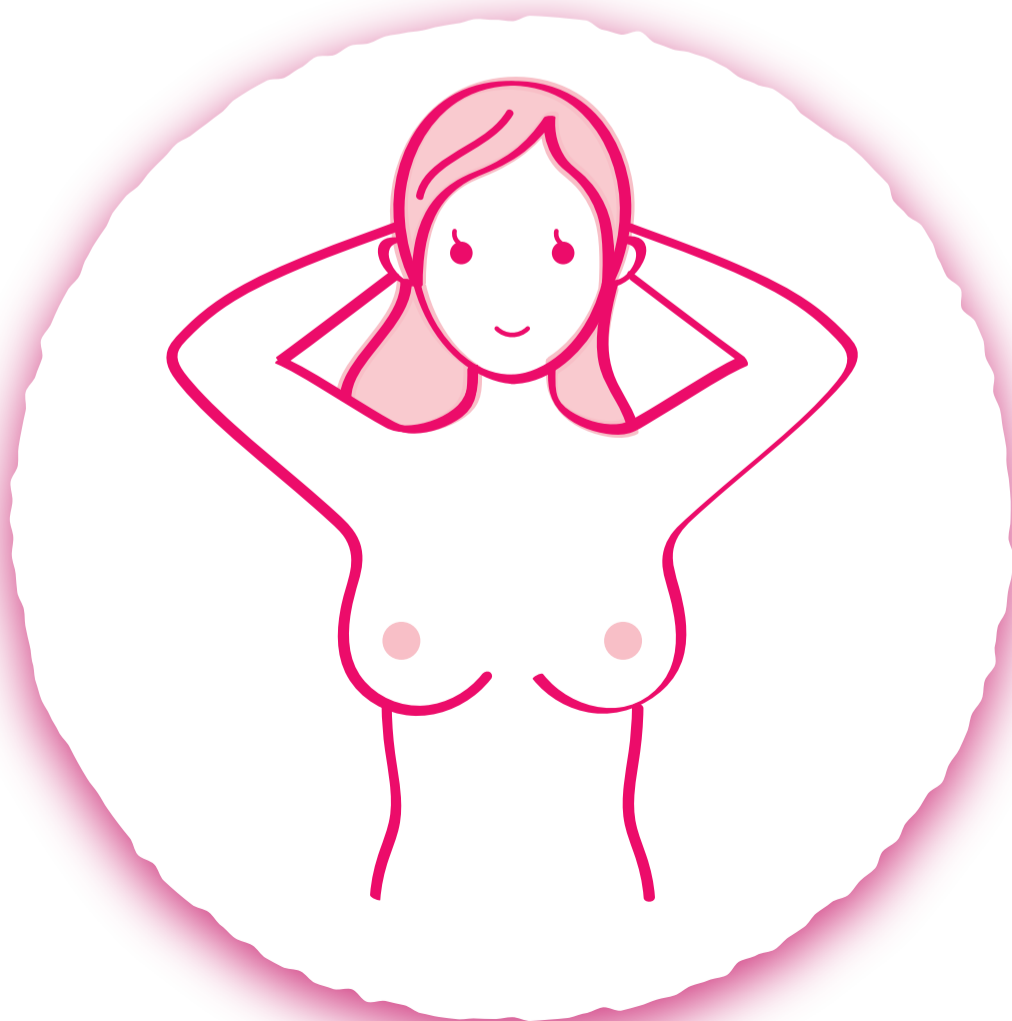
1 自分の乳房の状態を知る

3 変化に気がついたらすぐ医師に相談する

チェック

1

両手を頭の後ろで組み
色や形をよく見てみましょう



「くぼみ・ふくらみ」

「ただれ・変色」

「ひきつれ」

はありませんか？

アウェアネス

ポイントは…

ブレストbreastは乳房、
アウェアネスawareness
は意識という意味です。



2 乳房の変化に気をつける

4 40才になったら、
2年に1度乳がん検診を受ける

チェック

2

乳房やワキの下を4本の指で
「の」の字を書くように触りましょう



「しこり」は
ありませんか？

ワキの下もよくcheck!

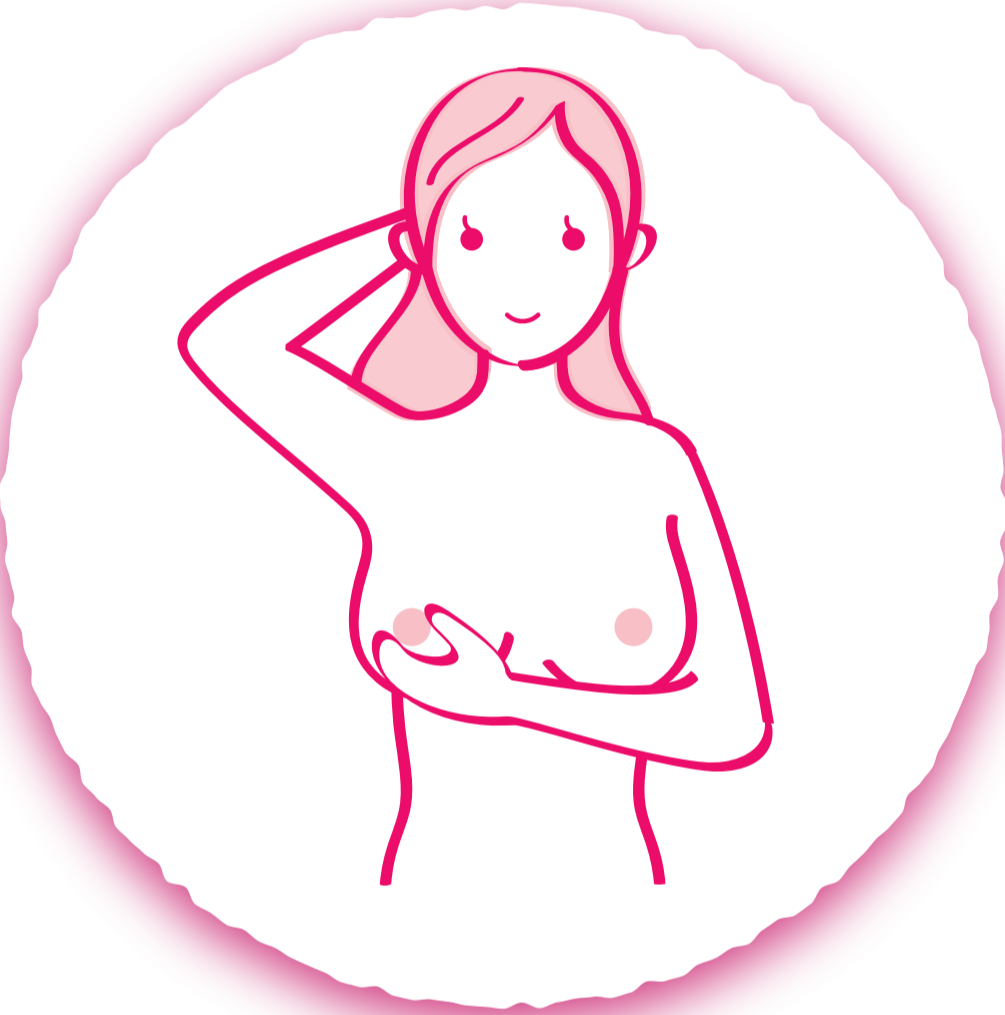
9人に1人※が乳がんになる時代

※2018年データをもとにした累計罹患リスク

チェック

3

乳頭を軽くつまんで分泌物
が出ないか調べましょう



「血が混じった
ような分泌物」
は出ませんか？

乳房やワキの下などに異常を見つけたら



しこりがあってもすべてが乳がんとは限りません

 **J.POSH**
日本乳がんピンクリボン運動®

ジェイ ポッシュ

認定NPO法人J.POSH

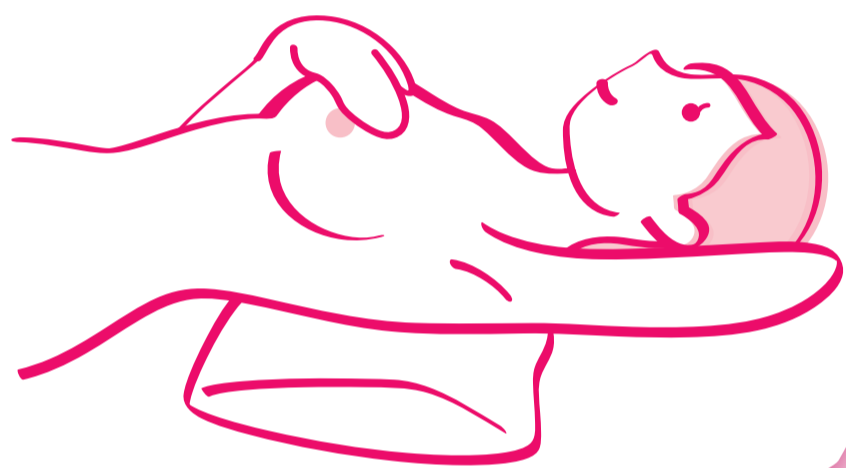
<https://www.j-posh.com/>

あなたもセルフチェックを習慣に!

チェック

4

仰向けに寝て乳房を触って チェックしましょう



「しこり」は
ありませんか?

なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい

“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

乳がん・ピンクリボン知識を学ぶには、
ピンクリボン検定をご利用下さい。



スマートフォンで
左のQRコードを
読み取り下さい。