

# “乳がんからあなたの胸を守る”

乳がんは自分で発見できることもあります  
早期発見すれば90%以上の人が治癒するといわれています

気軽に、はじめてみませんか？

## お風呂で月に1度は ブレスト・アウェアネス

乳房を触る  
生活習慣

POINT  
1

自分の乳房の  
状態を知る



入浴やシャワーの時、着替えの時、  
ちょっとした機会に自分の乳房を  
見て、触って、感じてみましょう。

POINT  
2

乳房の変化に  
気をつける



普段の自分の乳房の  
状態を知ることで、  
初めて、変化に気が付きます。  
「いつもと変わりがなければ」  
という気持ちで取り組みましょう。

POINT  
3

変化に気が付いたら  
すぐ医師に相談する



しこりやひきつれなどの変化に  
気付いたら、次の検診を  
待つことなく病院やクリニック  
などの医療機関を受診しましょう。

また、40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けることも大切です。  
症状がなくても、定期的に検診を受けることで早期発見が可能です。

情報提供：協力 株式会社 池山メディカルジャパン



しあわせピンクバスプロジェクト事務局  
東京都港区 池田 5 TEL: 052-418-7558 FAX: 052-421-0919

ピンクバスプロジェクト 検閲