

“男性でも乳がんは発症します”

乳がん罹患患者数の約1%が男性です
自分の胸を知ること、小さな変化に気づくことが大切です

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

乳がんを克服する
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
初めて、変化に気が付きます。
「いつもと変わりがいかな」
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、病院やクリニックなどの
医療機関を受診しましょう。

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%以上の方が治癒するといわれています。

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 5F TEL: 052-418-7558 FAX: 052-421-0919

ピンクバスプロジェクト 映画