

島根県

乳がんから

命を守るために
プレスト・アウェアネスって?

乳がんは
自分で見つけれ
るんです



大切な人のために...

乳がん検診の対象年齢や申し込み・検診方法等は
市町村で異なります。
詳しくは、お住まいの市町村窓口へお問い合わせください。
がん検診にはメリットとデメリットがあります。
がん検診を受ける際は
よく説明を聞いてください。
島根県 がん対策推進室
TEL 0852-22-5060

40歳になったら、2年に1回の乳がん検診！25歳を過ぎたら定期的なセルフチェックを！

06%以上



早く見つけて
乳がんが
治る確率

1/6



あなたが
乳がんにな
る確率

01

自分の乳房の状態を知る

石けんなどを手につけて、指の腹をすべらせるようにして撫で洗います。自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。



02

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、初めて変化に気がつきます。「いつもと変わらないかな」という気持ちで取り組みましょう。

チェックすべき変化

- ・しこり ・皮膚のくぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん

ブレスト・アウェアネスは

「乳房を意識する生活習慣」

です

しこりなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく医療機関を受診しましょう。



変化に気がついたら
すぐ医師に相談

03



40歳になったら
乳がん検診を受ける

04

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。