

知ろう、自分と乳がんのこと。

生涯で 日本人女性の 8 人に 1 人

乳がんはとても身近な病気です。

ミュージックで知る

乳房を意識する
生活習慣

ブレスト・アウェアネス

登場人物



アスカ

20 代後半の会社員。
日々のスキンケアや
ボディケアを大切にしてい
る美容好き。
最近ちょっと体の変化が
気になるけれど、忙しい
毎日でつい後回しに
しがち。

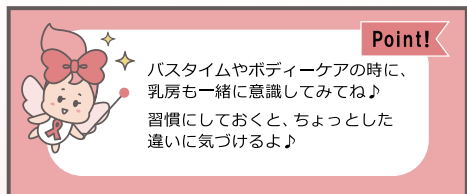
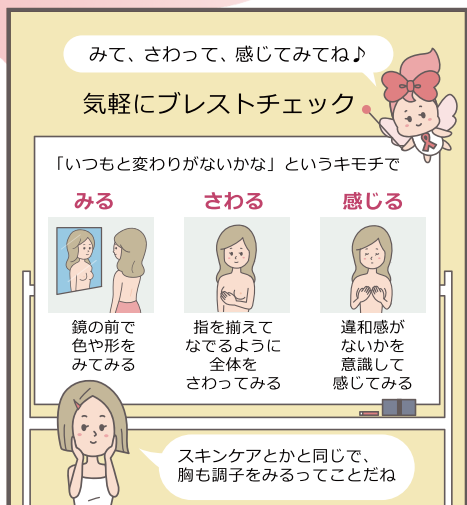
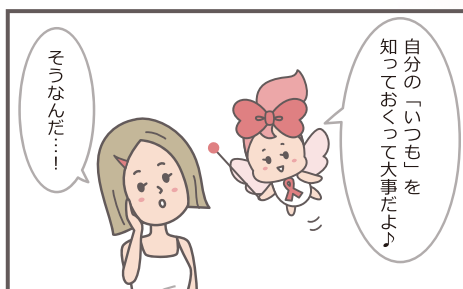
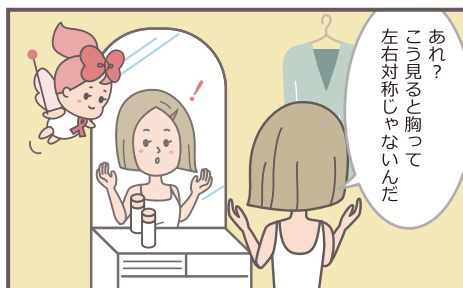
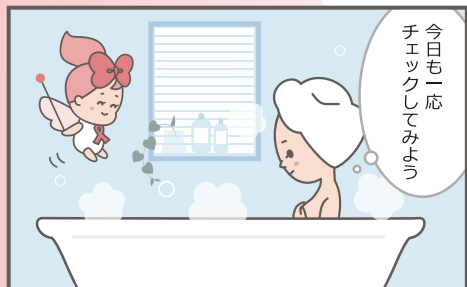
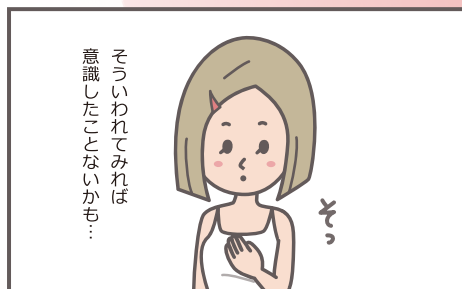
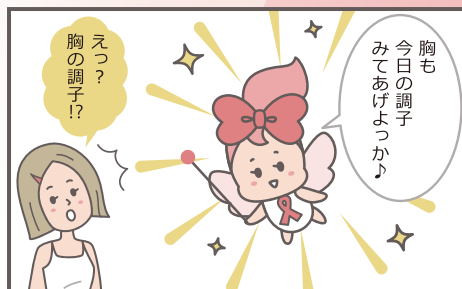
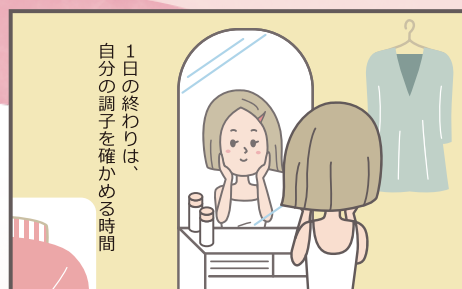


ブレストちゃん

ピンクリボンの妖精。
胸の健康の大切さを
そっと教えてくれる
“ゆるっとナビゲーター”
おっとりやさしく、
いつもアスカを見守って
いる存在。

エピソード 1

わたしのルーティン



Pink Ribbon Festival
ピンクリボンフェスティバル



公式サイト
<https://pinkribbonfestival.jp/>

ピンクリボンフェスティバルは、乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）の普及を目指し、乳がんの早期発見、適切な治療の大切さを伝え、さらに、患者さんとそのまわりの人たちを支える活動に取り組みます。



普段から自分のいつもの乳房の状態を意識しておくと、小さな変化にも気づきやすくなります。
自分のペースでお風呂や着替えのときに気にしてみてね。
ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）があなた自身を守る健康習慣になりますように♪



乳がんの知識とサポート
<https://pinkribbonfestival.jp/cancer/>

乳房を♡
意識する
生活習慣

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

POINT

1

普段の乳房の状態を知る

具体的には、
見る・触る・感じる
「ブレストチェック」を、
「いつもと変わらないかな」
という気持ちで、バスタイムや
寝る前、着替えの時など、
日常的に行いましょう。



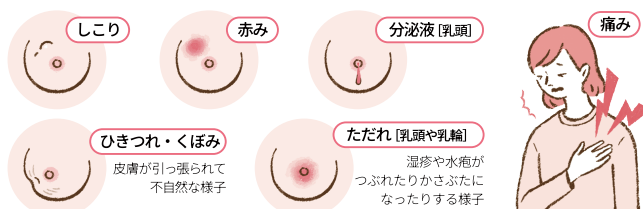
POINT

2

乳房の変化に気をつける

変化が現れた際にすぐに気づくことができるよう、覚えておきましょう。

▶ こんな変化があったら注意！



POINT

3

変化に気づいたら、 すぐ専門医へ相談

普段の自分の乳房と違う変化を感じたら、次の定期検診を待たずにすぐに乳腺を専門とする医療機関を受診してください。早期であるほど、治る可能性が高くなり、身体面・経済面ともに負担が軽くなります。

受診先に
悩んだら

「ブレストクリニック」や
「乳腺科」「乳腺外科」を
探してね！



日本乳癌学会
認定施設一覧

POINT

4

40歳になったら2年に1回、 乳がん検診を受ける

症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能です。マンモグラフィ検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが強くなる月経前を避けるとよいでしょう。



ポイント①へ戻る

このサイクルで「ブレスト・アウェアネス」を
つづけましょう。

監修 植松孝悦医師（静岡県立静岡がんセンター 乳腺画像診断科兼生理検査科部長）/参考 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究/イラスト omiso

乳がんのこと、
ひとりで悩まないで。

がんに関する不安や心配がある方であれば、
どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

日本対がん協会
がん相談
ホットライン

03-3541-7830

毎日（年末年始を除く）10:00～13:00/15:00～18:00

相談
無料

※予約不要です ※匿名にてお受けします
※通話料は相談者さまのご負担とさせていただきます
※相談時間は原則 20 分です ※相談内容の秘密は厳守します
※相談受付時間は変更になる可能性もございます



くわしくは
日本対がん協会
HP から