



【10月乳がん月間】

毎日の入浴を、身体の変化に「気づく」時間に

都内100カ所の銭湯から「ブレスト・アウェアネス」を発信

乳がんを経験した元SKE48・矢方美紀さん出演の啓発動画を9月25日より公開
人気銭湯・松本湯は期間限定「気づきの湯」に

ピンクリボンフェスティバル運営委員会事務局（公益財団法人日本対がん協会内）は、10月の乳がん月間にあわせ、2026年9月25日（金）から10月31日（土）まで、乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」の啓発企画を都内100カ所の銭湯で展開します。

今回着目したのは、日常生活の中で自分の身体と向き合う場所のひとつである「銭湯」です。「ブレスト・アウェアネス」とは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、変化に気づいた際には速やかに医療機関を受診する、乳房を意識する生活習慣です。乳がんの症状は様々で、「触る」だけでは変化に気づけない場合もあります。そこで本企画では、「見る・触る・感じる」ことで普段の乳房の状態を知り、些細な変化に気づくことを「気づく力」と表現。「気づく力をアップデートしよう。」をスローガンに、若年層を含む幅広い世代へブレスト・アウェアネスの大切さを伝えます。

啓発動画には、25歳で乳がんと診断され、左乳房全摘出・リンパ節切除の手術を経験した元SKE48の矢方美紀さんが出演。自身の経験をもとに、普段から自分の身体を知り、変化に気づくことの大切さを呼びかけます。

さらに、人気銭湯・松本湯（東京都中野区）を期間限定で「気づきの湯」とし、銭湯という日常空間を通じてブレスト・アウェアネスを身近に知ってもらう企画を実施します。このほか、都内99カ所の銭湯でも啓発動画やポスターの掲出、冊子・ステッカーの配布などを行い、都内計100カ所の銭湯から「自分の身体の変化に気づく」ことの大切さを発信します。



乳がんの早期発見に向けた啓発動画「気づく力をアップデートしよう。乳房を意識する生活習慣」編



乳がんの早期発見に向けた啓発ポスター「気づく力をアップデートしよう。乳房を意識する生活習慣」

●25歳で乳がんを経験した矢方美紀さんが「気づく力」を呼びかけ

今回の啓発動画には、元SKE48で、現在は声優・タレントとして活動する矢方美紀さんが出演します。矢方さんは2018年、25歳のときにステージ2Bの乳がんと診断され、左乳房全摘出・リンパ節切除の手術を受けました。現在は声優・タレントとして活動する一方、自身の経験を通じて「自身の体を知る」ことの重要性を発信しています。本動画では、乳がんを実際に経験した矢方さんから、20代を含む幅広い世代に向けて、自分の身体の普段の状態を知り、変化に気づく「ブレスト・アウェアネス」の大切さを伝えます。

●啓発動画「気づく力をアップデートしよう。乳房を意識する生活習慣」編

名称 「気づく力をアップデートしよう。乳房を意識する生活習慣」編
配信期間 2026年9月25日(金)～10月31日(土)
内容 乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」の認知促進を目的に制作。
乳がんを経験した矢方美紀さんが、自身の身体の普段の状態を知り、変化にいち早く気づくことの大切さを呼びかけます。
配信先 都内100カ所の銭湯
出演者 矢方美紀さん
動画URL https://youtu.be/loKM4_vTvJM



乳がんの早期発見に向けた啓発動画「気づく力をアップデートしよう。乳房を意識する生活習慣」編

●人気銭湯・松本湯が期間限定「気づきの湯」に

2026年9月25日(金)から10月31日(土)まで、人気銭湯・松本湯(東京都中野区)を「気づきの湯」とし、ブレスト・アウェアネスを身近に知ってもらう企画を展開します。ブレスト・アウェアネスで大切なのは、特別な日にだけ乳房をチェックするのではなく、日頃から自分の乳房の状態を知っておくことです。入浴は、自分の身体を「見る」「触る」「感じる」ことのできる日常の時間のひとつです。そこで今回、幅広い世代が利用する銭湯を、乳がんについて身構えて考える場所ではなく、普段の生活の延長線上で「自分の身体を知る」きっかけとなる場所として捉えました。毎日の入浴を、自分の身体の変化に「気づく」時間へ。銭湯という身近な場所を通じて、ブレスト・アウェアネスを生活習慣のひとつとして知ってもらうことを目指します。

期間 2026年9月25日(金)～10月31日(土)
※営業時間や定休日は松本湯の営業スケジュール
をご参照ください。

会場 松本湯 (東京都中野区東中野5丁目29-12)

備考 松本湯以外の都内99カ所の銭湯でも、動画・ポスター
の掲出や冊子・ステッカーの配布などを実施。
※実施内容は店舗によって異なります。



※画像はイメージです

●出演者プロフィール

矢方 美紀さん

声優／タレント

1992年6月29日 大分県生まれ

7年半所属したSKE48ではチームSのリーダーを務めた。2018年4月、25歳の時にステージ2Bの乳がんにより、左乳房全摘出・リンパ節切除の手術を受ける。「自身の体を知る」ことの重要性を伝えるとともに、がんになっても夢を諦めない、前向きに生きている姿を日々発信している。現在は、テレビやラジオ出演・ナレーション・MC・講演会などの活動に加え、子どもの頃からの夢であった声優として活動中。





●矢方 美紀さんコメント

私は25歳の時に乳がん罹患して、知らないことに向き合う大変さや普段の生活で当たり前だったことが上手くできなくなる事への抵抗が少しずつ生まれました。

知らない怖さに自分から避けていた事や諦めていた事もありましたが、少しずつ前向きになれました。

数年過ぎて1人で銭湯に行く事が増えた時、自分の視界の中に、乳がんや“ブレスト・アウェアネス”の呼びかけがあることも知りました。

ぜひ、この機会に自分の体の変化にいち早く気づくためにも、ポスターや動画を見たり、聞いたりして自分の体に目を向ける習慣を持っていたいただけたら嬉しいです。

●スローガン「気づく力をアップデートしよう。」制作の背景

乳がんの症状は様々なため、変化に気づくには「触る」だけでは足りない時があります。

厚生労働省が推奨する「ブレスト・アウェアネス」は、「見る、触る、感じる」ことで乳房の普段の状態を知り、些細な変化に気づいた際には、速やかに乳腺専門医を受診するといった乳房を意識する生活習慣のことです。

重要なのは、日頃から自分の乳房の状態を知り、違和感があれば速やかに受診すること。乳がん罹患数は増え続けていますが、早期発見、適切な治療で90%以上の方が治ります※。

「ブレスト・アウェアネス」は乳がんの早期発見・早期診断・適切な治療につながる生活習慣です。

今回の企画では、乳房の変化に「気づく力」を日々の生活の中で高めてほしいという思いを込め、「気づく力をアップデートしよう。乳房を意識する生活習慣」というスローガンを掲げています。



スローガン
「気づく力をアップデートしよう。
乳房を意識する生活習慣」

※病期（ステージ）0～2に発見すれば、90%以上の方が治る病気（出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録全国集計」）