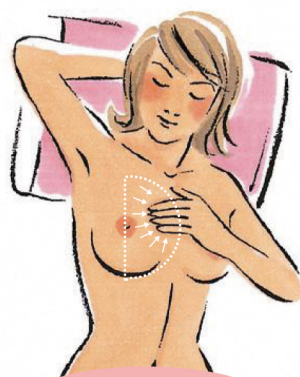
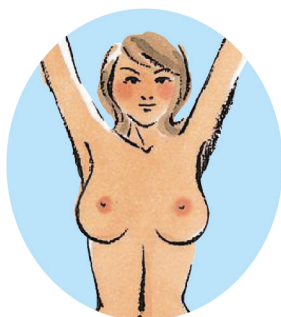
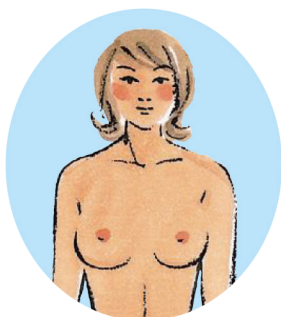


ためしてみよう! 乳がん自己検診

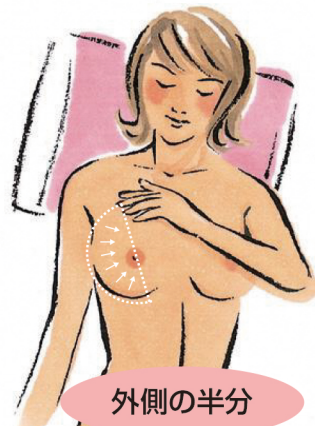
現在、日本人の女性の 9 人に1人が乳がん罹患すると推測されています。
特に、40歳代から60歳代までの罹患率が高く、30歳代から罹患数が増加する傾向にあります。

乳がんは **自分で見つけられるがん** です。
月に一度は自己検診 をお勧めします。

鏡に向かって、乳房の形や乳首をよく観察する。



内側の半分



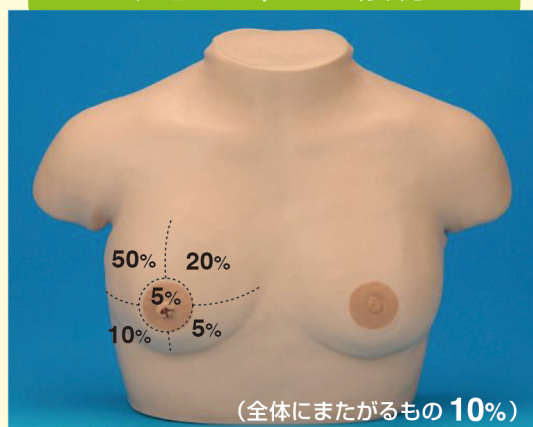
外側の半分

毎月1回

月経終了1週間後。
閉経後の場合、日を決めて。

手の指をそろえて、やや押し気味に丁寧に
乳房を触れてみましょう。

乳がんの できやすい場所



写真のモデルは、県内の県健康福祉センターに常備されていますので
ご利用下さい。

乳房にしこりがないか？

形に変化がないか？

乳首から血や液が出ていないか？

わきの下のリンパ節がはれていないか？

自己触診 とマンモグラフィによる **乳がん検診** (2年に1回、対象は
40歳以上の女性) を受けましょう。



静岡県健康福祉部

静岡県立
静岡がんセンター

