



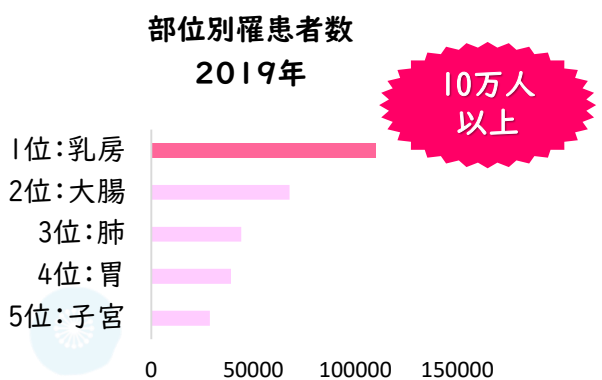


ブレスト・アウェアネスって何？

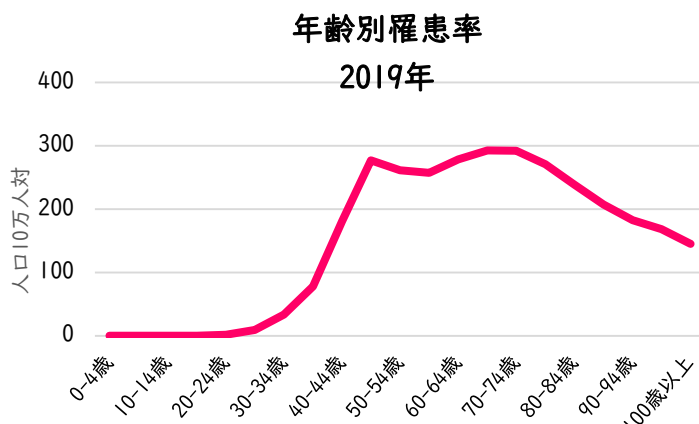
乳房を意識する 生活習慣です。
日常生活の中で次の 4つのことを行いましょう。

-  **自分の乳房の状態を知る**
日頃からご自分の乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう。
-  **乳房の変化に気をつける**
「いつもと変わりないか」乳房の変化に気をつけましょう。
-  **変化に気が付いたらすぐに医師に相談する**
しこりやひきつれなどの変化に気が付いたら、すぐに医療機関を受診しましょう。
-  **40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける**

乳がんは女性の罹患率第1位



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（人口動態統計）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（人口動態統計）

年間10万人以上の方が
乳がんと診断され、
約1万5000人の方が、
乳がんで亡くなっています。