



乳房のセルフチェックをしてみましょう



月に一度、鏡の前のわたしと向き合う 3 分間

セルフチェックの 4 ステップ

いつ……月経が終わって1週間以内。閉経後の方は、毎月、日を決めて。
どこで…鏡の前や浴室で石鹸をつけて。または、お布団で仰向けになると触りやすいです。



- ① 鏡の前で両手をあげ、形や大きさ、乳房の高さなどに違いがないかチェック。



- ② 反対の手の指で、乳房と脇の下にシコリがないか、乳首をつまんで分泌物がないかチェック。



- ③ スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて手と指でチェック。



- ④ 仰向けになり、乳房が平たく広がるようにして、乳房や脇の下のシコリをチェック。

チェックポイント

乳房や乳頭に異常はありませんか？

親指と人差し指で乳頭の根元を軽くつまんでしぼると分泌液が出ませんか？

セルフチェックで異常があれば、診察を受けましょう。

出典：長崎県福祉保健部医療政策課 リーフレットより



検診によって

早くがんが見つければ、

80%から90%以上治るがんもある

ということが分かっています。

【お問い合わせ先】

壱岐市 健康増進課

電話 45-1114 (受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで 土日祝祭日を除く)