

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。

★ムツガ★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。

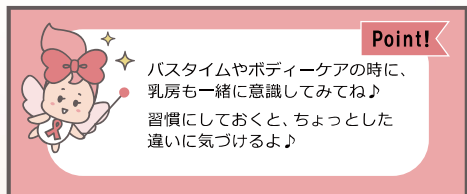
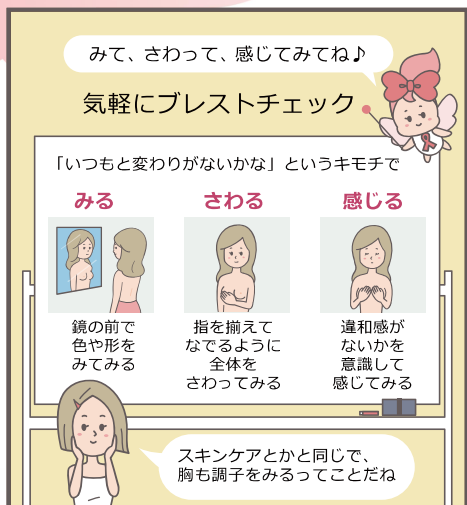
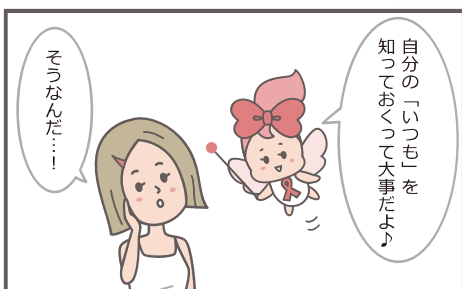
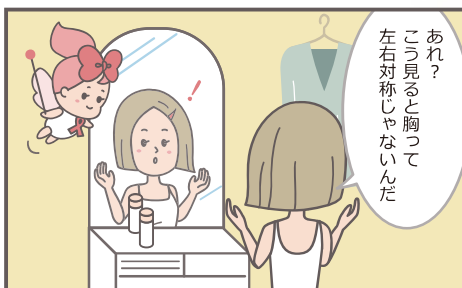
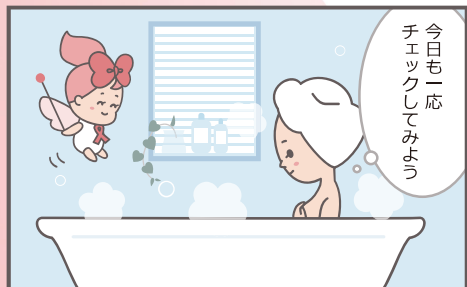
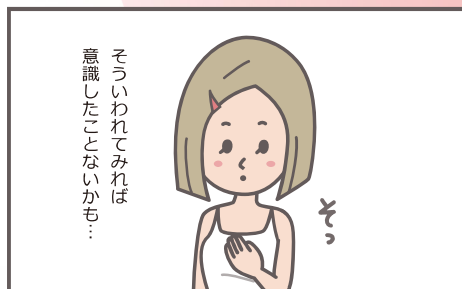
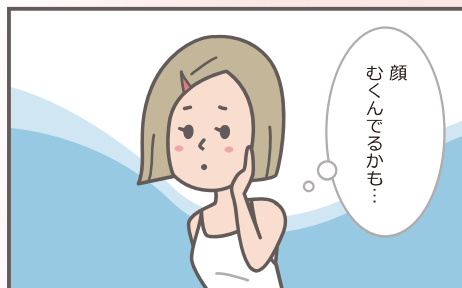
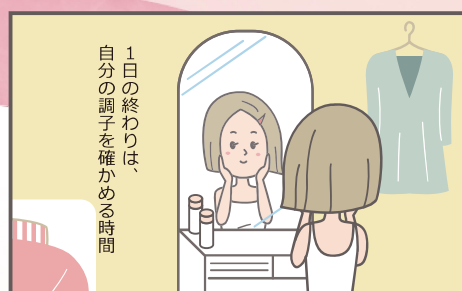


ブレストちゃん

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。



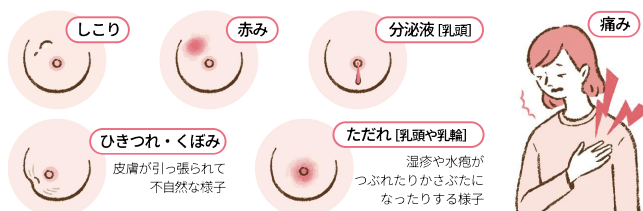
POINT

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