

多忙な平日をお過ごし
の女性の皆様へ

2026年 10月18日



日曜日に乳がん検診を受けられる日です

JMSは「10月第3日曜日に全国どこへでも乳がん検診ができる環境づくり」への取組みです。多忙な平日を過ごす女性が、乳がん検診を受診できる機会をつくりたい!!と認定NPO法人J.POSHが呼びかけ全国の賛同医療機関で実施しています。

乳がんってどんな病気？

女性がかかる「がん」の第1位です

乳がんは、乳房内の乳管(母乳を運ぶ管)や小葉(母乳を作るところ)に発生する悪性腫瘍です。30代後半から急増し、40代後半と60代後半~70代前半でピークとなっています。若い女性にとっても、乳がんは決して他人事ではありません。

いまや日本人女性の

9人に1人が生涯に乳がんになる

と言われてます ※2021年データを元にした累計罹患リスク

でも早期発見・早期治療で生存率が高まります

早期乳がんは腫瘍径が2cm以下で、リンパ節や他の部位に転移がない状態で90%以上の治療が期待できます。

知ってる? ブレスト・アウェアネス

乳房を意識する生活習慣のことです

1 自分の乳房の状態を知る

3 変化に気がいたらすぐ医師に相談する

2 乳房の変化に気をつける

4 40才になったら、2年に1度は検診を受ける

ご自身の乳房の状態を知るためには
乳房セルフチェック
をしましょう!

チェック1

見て「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか?

鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見て下さい。



チェック2

さわって「しこり」はありませんか?

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。



チェック3

つまんで「血が混じったような分泌物」は出ませんか?

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

ワキの下もよくcheck!



チェック4

横になって「しこり」はありませんか?

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕が畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。



もし、乳房やワキの下などに異常をみつけたら、すぐに**乳腺(外)科**で**診察**を受けてください。

当院はJMS賛同医療機関です



JMSサイト
<http://jms-pinkribbon.com>



J.POSH

ジェイ・ポッシュ
認定NPO法人 J.POSH
(日本乳がんピンクリボン運動)
<https://www.j-posh.com>

