

多忙な平日をお過ごし  
の女性の皆様へ

2025年10月19日

# 日曜日に乳がん検査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」への取り組みです。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  
なると言われています ※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?

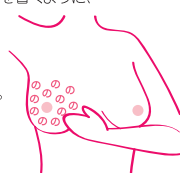
鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見て下さい。



### 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>



検査内容: マンモグラフィ2方向・視触診 (5,000円)

ご希望により「乳腺エコー」も別途3,000円で実施します  
市町村発行の乳がん検診クーポンもご利用いただけます  
ご予約の方を優先ですが当日も受け付けています

予約電話番号: 092-322-3437

お電話の際に「マンモグラフィサンデーの予約」とお伝えください

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>

