検診の記録

定期的なセルフチェック・乳がん検診を行いましょう！

セルフチェック

セルフチェックをした月に〇をつけましょう。

◎毎月1回のセルフチェック

1月 ・ 2月 ・ 3月 ・ 4月 ・ 5月 ・ 6月

7月 ・ 8月 ・ 9月 ・ 10月 ・ 11月 ・ 12月

マンモグラフィ検査

検診の記録・予定を書きましょう。

◎できれば毎年（少なくても2年1回）

前回の検診は…　　年　　月

次回の検診は…　　年　　月

早めに検診予約を行いましょう！

Pink Ribbon Kagoshima

お問い合わせ

NPO法人
ピンクリボンかごしま

〒890-0055 鹿児島市上荒田町4-17
JADDOビル102号

TEL 099-297-5510
FAX 099-297-5778

✉ npo.p.r.kagoshima@gmail.com

www.pinkribbon-k.jp/

PINK RIBBON KAGOSHIMA



@Chieko Sadohara

Pink Ribbon Kagoshima

乳がん検診手帳

—私の記録—

私のために、
私が見つける。

大切なあなたに伝えたい、乳がん検診のこと。

「乳がん」あなたも耳にしたことがあると思います。
日本人女性の罹患数も、年々増えています。

「自分のように発見が遅れることにならないために…」
私たちの活動が始まったばかりの頃、ひとりの仲間が発した言葉です。どの病気においても、早期発見できるのが望ましいですが、特に乳がんは早期発見が重要な病気のひとつ。
早期に乳がんを発見し治療を開始することによって、完治する可能性が高くなり、その後の生活への影響も少なくすることができます。

早期発見できると…

- **治療できる可能性が高まること**
- **治療の選択肢が広がること**
- **入院期間や再発防止の治療期間が短くなり経済的な負担も軽減されること**

などの可能性が広がります。

あなたがあなた自身のために、
定期的なセルフチェック。
そして、定期的な検診を！

年齢を問わず、**血縁者の中に乳がんや卵巣がんを発症された方がいる場合、乳房にしこりや気になる症状があり不安に思う場合**は、迷わず早めに外科・乳腺外科などの専門機関を受診してください。

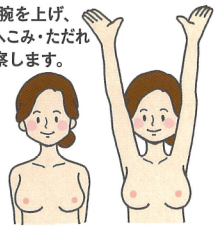
■県内の医療機関情報
NPO法人 ピンクリボンかごしまのホームページよりご確認ください。 NPO法人ピンクリボンかごしま 検索

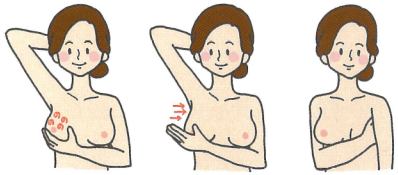
乳がんは自分で発見できるがんのひとつです。
セルフチェックで、あなたの小さな変化に気づいてください。
継続的に自己検診を行うと、いつもと違う乳房の変化にいち早く気づく可能性が高まります。



仰向けになり、
乳房やわきの下にしこりがないかチェックします。

鏡の前で両腕を上げ、
形・大きさ・へこみ・ただれなどよく観察します。





指の腹で静かに
乳房を軽く圧迫して、
くまなく滑らせながら
調べましょう。

▲「の」の字にぐるぐる　▲外から内に向かって　▲わきの下も忘れずに

月経開始後1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましょう。閉経後の方は毎月1回、日を決めて行います。

☑あなたは乳がんになりやすいタイプ？

- □年齢が40歳以上
- □初潮が早く閉経が遅い
- □肥満の方（特に閉経後）
- □良性の乳腺疾患になったことがある
- □初産が30歳以上
- □出産経験がない
- □血縁者に乳がんになった人がいる

※これに当てはまるからといって必ずしも乳がんになるわけではありません。

セルフチェック＋（プラス）

外科や乳腺外科などの専門機関で！

1年に1回（または2年に1回）のマンモグラフィ検査（超音波検査が必要な場合もあります）を受けましょう。