



ご存知ですか？ “乳がん”のこと

働く女性の健康を守るため、パソナHSでは
ピンクリボン運動を推進しています。
年に一度、健康診断とあわせて
乳がん検診を受診しましょう。

大切なひとのために、いま、受けよう！ あなたの健康をまもる、年に一度の“乳がん検診”

日本人女性の乳がん罹患率は **9 人に 1 人**（がんの統計'22）です。
20 代後半から 30 代女性の発病が増加しています。
決して他人事ではありません。あなたの周りの方や、ご家族は大丈夫ですか？

乳がんは、早期発見、早期治療によって、治癒の可能性が高くなります。

毎日をイキイキと健康で暮らすために。
いやがらずに、面倒がらずに、
セルフチェックと定期的な検診を受診してください。



ピンクリボンセミナー

【あなたと、あなたの身近な人のために「未来を守る、乳がんの知識」】

- 日時 : 10月22日（水） 18:40~19:00
- タイトル: あなたと、あなたの身近な人のために「未来を守る、乳がんの知識」
- 内容説明: 9人に1人の女性が乳がんにかかる時代、あなたやあなたの身近な人が乳がんと診断されたらどうしますか。
早期発見がカギとなる乳がんについて、今からできる対策や、
乳がんと診断されたときの対応について、分かりやすく解説します。
未来の健康を守るために、今知っておきたい知識を学びましょう。
- 事前登録 URL : <https://x.gd/erPlb>



～あなたのかげがえのない「輝き」をサポートします！～

不安なことや心配なことがあれば、1人で悩まずに、お気軽にご連絡ください。



PASONA
HS

自宅で行えるセルフチェック方法

月に1度、定期的に自己検診を行いましょう！

※月経終了1週間後を目安に、定期的に行いましょう！

お風呂の中で

石けんですべりやすくした手で、4本の指をそろえ、指の腹側のみで軽く圧迫しながら、「の」の字を書くように胸全体に触れます。

鏡の前で

両手を上げたり、腰に手をあてたりして、異常な分泌液やくぼみ、皮膚の変化、引きつれなどがないか、自分の乳房の形の変化をチェックしましょう。

横になって

仰向けに寝て、乳房が内側に寄るように、また、乳首から外側へらせん状に満遍なく触れます。同じ姿勢で腕を上げ、乳房とわきの下も調べましょう。

チェック項目

☐ しこりがないか？

☐ 触ると違和感がないか？

☐ 浮腫みや、引きつれていないか？

☐ 乳首から分泌物はないか？

☐ 赤くただれてはいないか？

☐ 毛穴のへこみ箇所はないか？

☐ 脇の下のリンパが腫れていないか？

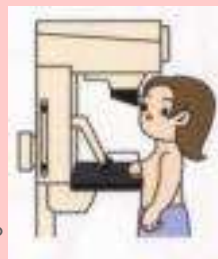
☐ 月経前や月経時、胸が痛むことはないか？

乳がん検診方法 ①マンモグラフィー ②エコー検査

①マンモグラフィーとは、乳房専用の**X線撮影検査**です。

約10分程度の撮影時間で、左右の乳房各1～2枚撮影します。乳房をアクリル圧迫版の間に挟み、厚さを均一にして撮影することで数秒痛みを伴います。

※これは、内部の状態をわかりやすくし、放射線被爆量をできるだけ抑えるためです。



②エコー検査とは、**超音波検査**のことです。

腹部エコーと同じように、高い周波数の音波を胸部にあて、胸部内細胞等からの音波の反射をとらえて断層画像として表示し、病気の有無を詳細に見る検査です。

検査用のゼリーを胸部にぬり、探触子をあてるだけのため、痛みは伴いません。



医療法人光生会 HP 参考

(2025年9月改訂)



PASONA
HS