

他人事だと思っていませんか？

あなたは大丈夫？ 若いからと安心していませんか？
 いまや **9人に1人** が乳がんの時代
 乳がんは自分でみつけることのできる数少ないがんです
 まずは自己検診を習慣づけましょう

受けよう乳がん検査
 月に1度は自己検診 気になるときは乳腺（外）科へ

見て さわって 横に Mamma check (自己検診)
 月に1回、日にちを決めてやってみよう

チェック① 両手を顔の後ろで組み、色や形をよく見て下さい
チェック② 乳房やワキの下を4本の指で「の」の字を置くように触る
チェック③ 乳房を軽くつまんで異常分泌が出ないか調べる
チェック④ 位向けに座り乳房を触って異常をチェック！

自己検診は月経終了後1週間後、検診した方は日を決めて調べましょう

J.POSH 認定NPO法人 J.POSH
 日本乳がんピンクリボン運動

【事務局】 〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2丁目6番3号
 TEL 06-6962-5071 FAX 06-6962-0065
 URL: <http://www.j-posh.com> E-mail: info@j-posh.com

※ピンクリボン月間（10月、11月）

- ・MRI 乳がんドック（挟まない、痛くない） 20,000 円税込
- ・レディースセット
- MRI 乳がんドック+MRI 子宮卵巢ドック 40,000 円税込

お気軽にお問い合わせください。