

他人事だと思いませんか？

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 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 →両手を顔の後ろで結び、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」の字を書くように触る
 チェック③ →乳頭を軽くつまんで異常分泌が出ないか調べる
 チェック④ →外向けに寝て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
 日本乳がんピンクリボン運動

認定NPO法人 J.POSH
 【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 06-6962-0055
 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） 19,800 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。