合言葉は

ブレスト・アウェアネス

～乳房を意識した生活習慣～

開いてチェック！

知る

見て・触って
日頃から自分の乳房状態を知って
おきましょう

気づく

いつもと違う？ちょっとした変化
今日から“できる”セルフチェック
をしましょう

相談する

変化に気づいたら“乳腺外来”のある
医療機関を受診、自己判断・放置はダメ！
検診を待たずに受診しましょう！

検診を受ける

変化がなくても
“40歳になったら２年に一度”
マンモグラフィ検査　乳がん検診を
受診しましょう

調布東山病院　ドック・健診センター

042-481-5515
9:00～16:30（日曜、祝日、12/30～1/3を除く）

〒182-0026
東京都調布市小島町 2-32-17

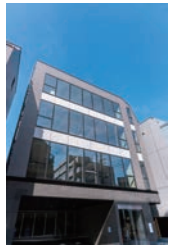
https://www.touzan.or.jp/dock/

東山ドック・健診クリニック　ウェルピアザ仙川

03-5384-7060
9:00～16:30（日曜、祝日、12/30～1/3を除く）

〒182-0002
東京都調布市仙川町 1-18-10
仙川倉林ビル A 棟 3 階・4 階

https://www.touzan.or.jp/dock-sengawa/



検査項目・金額、ご予約などについての詳細は
各施設のウェブサイトをご確認ください

医療法人社団 東山会
Touzan-kai

ブレスト・アウェアネス
Breast Awareness
～乳房を意識した生活習慣～

あなたの大切な未来を守る

日本人女性
がん罹患率1位・がん死亡率4位
（国立がん研究センター「最新がん統計」2022年）

9人に1人が乳がんになると言われています。
早期に発見し、適切な治療をすれば
乳がんはほぼ治る（※）ようになりました。
※「治る」とは診断時からの5年相対生存率

参考：公益財団日本対がん協会　検診の目的と意義より

今日から“できる”セルフチェック

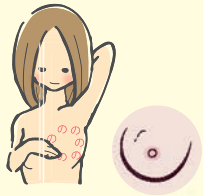
自分の変化に100%気づくチャレンジ

まずは鏡の前で見て

実際に触って確認！
皮膚が軽くへこむくらいの強さで

0%　50%　100%

□乳輪の変化がないか
□湿疹・変色がないか
□形態の左右差や大きさを比較する
□くぼみ・ひきつれをチェックする



□「の」の字を描くようにしこりがないか確認する

□外側から乳頭へ向かってさする
□脇の下・鎖骨も確認する

□乳房を両手で挟み乳頭方向へ押し込む
□乳頭の分泌液に血液は混じっていないか

月経開始後7～10日目がおすすめ！

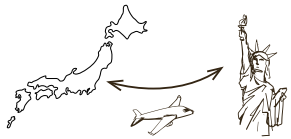
閉経後の方は、毎月1日など覚えやすい日を決めて目安にすると忘れません

どう違う？ どう選ぶ？

	マンモグラフィ	超音波（エコー）
得意	微細な石灰化や腫瘤の発見	腫瘤の大きさ、形態
時期	定期健診に適している 妊娠中・授乳中は受診できない	20代など若年層も痛みがなく、妊娠中も可
費用	自治体や企業健診で補助がある	一部地域や企業健診で補助があるが 自己負担の場合が多い

マンモグラフィ検査の被ばく線量は？

1回の撮影で乳房が受ける放射線の量は約0.05ミリシーベルトであり、一般の人が1年間に受ける自然放射線量の50分の1程度です。しかし、わずかに被ばくはするので、当センターでは妊娠中・妊娠の可能性がある方は受診いただけません。



放射線量は日本⇔ニューヨーク間を往復したときとほぼ同じ！

乳がん検診を受けるタイミングは？

乳房の張り等に影響の少ない、生理後10日～2週間以降が望ましいでしょう。
閉経後の方は、毎月1日など覚えやすい日を決めて、乳がん検診受診の目安にしましょう。
セルフチェックも同様のタイミングで、なるべく毎月行いましょう。

使える制度は？

調布市民かつ40歳以上の場合、マンモグラフィ検査による乳がん検診を2年に一度、1500円で受けられる制度があります。詳しくは市報をご覧ください。
調布東山病院では、年間9500件以上（令和4年度実績）の乳がん検診を実施しています。

乳がん検診は継続比較が重要

乳がんは比較的ゆっくり進むがんと言われています。早期発見そして早期治療となるように、自身の日頃のチェックと、1年に一度の検診を受診しましょう。変化に気づくためには検診をなるべく同じ検査機関で継続して受診するのもよいです。
別の機関で検査を受ける場合は、過去のデータを持参し経過を追うことが大切です。