



見て!

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？  
鏡の前に立って頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。



さわって!

「しこり」はありませんか？  
4本の指で「の」の字を書くように指先で軽くなでるように「しこり」の有無を確認してください。



横になって!

「しこり」はありませんか？  
仰向けに寝て、背中の下に低めの枕や畳んだタオルを入れ、乳房を触って「しこり」を調べてください。

出典: 認定NPO法人J.POSHリーフレットより(イラスト・解説文)

## 始めよう！ セルフチェック

20歳を迎えたら月に1回の  
セルフチェック!

普段から状態を確認していれば、小さな変化に気づきやすくなります。セルフチェックは、閉経前の方は乳房が柔らかくなる月経終了後1週間～10日の間に、閉経後の方は一定の日を決めて毎月1回行いましょう。



毎月の習慣!

自分でチェックしてみよう

- 乳房の変形や左右差がないか
- しこりがないか
- ひきつれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- ただれがないか
- 出血や異常な分泌物がないか

**Q. 質問**  
授乳中でも検査  
できますか？

**A. 回答**  
授乳中でも検査はできます。  
当日、検査会場でご相談ください。  
※ 30歳代はエコー検査のみで特に問題ありません

乳がん検診って  
どんなことするの？

## Q & A

検診に行く前に気になることありませんか？  
よく聞かれる『質問』  
をまとめました。

**Q. 質問**  
20～30歳代でも検  
診を受けたほうがいい  
の？

**A. 回答**  
若い方でも発症することがありますので検査をおすすめします。全額自己負担ですが20歳代の方も集団検診を受診できます。30歳代はエコー検査のみとなります。

**Q. 質問**  
検診に行くときの  
服装は？

**A. 回答**  
検査着が用意されているので、着替えやすい服装でお越しください。アクセサリは検査の際は外してください。(指輪は外さなくても大丈夫です)  
髪の毛は画像に映り込んでしまうことがあるので、後ろにまとめてください(化粧OK)

**Q. 質問**  
問診ではどんなこと  
聞かれるの？

**A. 回答**  
「最終月経」「家族や親族に乳がんの人がいたか」「しこりや乳頭からの分泌物があるか」などの質問があります。