

*生理の後4～5日後、乳房の緊張やハリのない柔らかい時期が最適です
*閉経後は、毎月同じ日と決めるとよいでしょう

お風呂で月に1度のセルフチェック

とても簡単

乳がんからあなたの胸を守る
セルフチェックの習慣と
適切な定期的な検査を

乳がんは自分で発見できることもあります
早期発見すれば90%以上の人が治癒するといわれています

10月と11月ポツポツ
10月1日 ポツポツデー

がん情報
サービス



国立がん研究センター

がん相談ホット
ラインについて



日本対がん協会

人工乳房
について



池山メディカルジャパン

知識を高める
情報サイト

日本列島しあわせピンクパスプロジェクト

しあわせピンクパスプロジェクト事務局

TEL : 052-618-7558 FAX : 052-821-0919