



毎日の新習慣「ブレスト・アウェアネス」で乳房の変化をチェック

乳房を意識する生活習慣のことを「ブレスト・アウェアネス」といいます。自分の乳房の状態を確認し、変化に注意することは、20代から日々の生活の中で続けていただきたい習慣です。



▲詳細はこちら(市HP)

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のポイント

1 乳房の状態を知る 普段からチェックし、月経周期による変化も知っておきましょう。

セルフチェック

チェック
01

見て

皮膚に「ひきつれ」や「くぼみ」はありませんか？



鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形をよく見てください。

チェック
02

触って

「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触って、しこりの有無をチェックしてください。

チェック
03

つまんで

「分泌物」は出ませんか？



指で乳頭の根本を軽くつまんで、分泌物をチェックしてください。血が混じるなどの場合は要注意です。

チェック
04

横になって・入浴時に

「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かタオルを入れて、乳房を触って、しこりをチェックしてください。また、入浴時に石鹸のついた手で触ると、指の滑りが良くなり、しこりが分かりやすくなります。

2 変化に気づく 「いつもと変わりないかな」という気持ちで取り組みましょう。

3 医師に相談する セルフチェックで当てはまる変化があれば、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

4 乳がん検診を受ける 2年に1度、定期的に検診を受けましょう。

はじめて
みましょう！



40歳を過ぎたら2年に1度の定期受診を。 町田市乳がん検診のご案内



▲詳細はこちら(市HP)

対40歳以上で偶数年齢(2027年3月31日時点)の女性
※奇数年齢(2027年3月31日時点)で昨年度(2025年4月1日～2026年3月31日)受診していない方は、特例措置の申請をすることにより受診できます。

内問診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

費2000円／費用の一部を市が負担しているため、経済的な負担を抑えて受診できます。

申事前に電話で乳がん検診実施医療機関へ。

問健康推進課 ☎725-5178



ピンクリボン啓発イベント



▲詳細はこちら(市HP)

市庁舎でのイベント

日10月5日(月)～9日(金)、

午前8時30分～午後5時(9日は午後3時まで)

場イベントスタジオ(市庁舎1階)

内パネル展示、啓発グッズ(マスキングテープ)(無くなり次第終了)やチラシの配布、乳がんモデルの触診体験

FC町田ゼルビアホームゲームでのイベント

アビスパ福岡戦(午後4時キックオフ)でブースを出展します。

日10月18日(日)午後0時30分～4時

場町田GIONスタジアム ウォータープラザ

内特製リストバンド(無くなり次第終了)やチラシの配布

問健康推進課 ☎725-5178



特製リストバンド



昨年度の様子

町田市主催 乳がんセミナー

知って安心、乳がん検診のリアル ～最新医療と健やかな毎日を支える新習慣～



▲詳細はこちら(市HP)

検診・早期発見の重要性、予防・セルフケアの最新情報等について、乳腺外科の最前線で治療にあたっている医師がお話します。

女性の健康と未来のために、ぜひご参加ください。

日11月1日(日)午後2時～3時30分

場町田市文化交流センター5階けやき

講南大和クリニック乳がんセンター長・土井卓子医師

定120人(申し込み順)

申10月30日までにイベントダイヤル(☎724-5656)

またはイベシスコード260925Bへ。

問健康推進課 ☎725-5178



土井卓子医師

がん患者アピアランスケア用品 購入費等助成金交付制度



▲詳細はこちら(市HP)

がん罹患する前と変わらず自分らしい生活を送れるように、医療用ウィッグ等の購入またはレンタル費用の助成を行っています。

助成対象品医療用ウィッグ、帽子、胸部補整具、エピーテーゼ

申請期限対象品を購入した日(レンタルの場合は最終支払い日)の翌日から1年以内

助成金額購入またはレンタルにかかった費用の2分の1(上限3万円、消費税を含む、100円未満切り捨て)

申請方法申請書等(市HPでダウンロード)に記入し、必要書類を添えて、直接または郵送で健康推進課(市庁舎7階)へ。

申請可能回数対象者1人につき一生で2回まで／申請書1枚につき、購入品の個数制限はありません。

問健康推進課 ☎725-5178

