

乳がんは早期発見がカギ!

# How to セルフチェック

SHIZUOKA

## FURUJECT

(しずおかプロジェクト)

静岡県中部の7温浴施設とASTENが展開する「

今回は日本人女性の9人に1人がかかるという乳がんについて、日頃から自分の乳房を意識して生活することの大切さと、早期発見のためのセルフチェックを紹介します。

「見る・触れる」を生活習慣に



私のためのルーティンに! **セルフチェック**

「入浴着普及委員会 bath to LOVE(バストラブ)」の増田郁理さん、お絵かきムービークリエイターの山田蓉子さんが作成、有志の乳腺科医による「BC Tube」が監修したセルフチェック動画はこちら。

今日の私の体は大丈夫かな? と見てみる・触れてみる、そんな習慣をつけてみて。

お、ほいを触る習慣

変化に気づけるようになるよ



### STEP ① 鏡の前によく観察

### STEP ② 石鹸をつけて触ろう

### STEP ③ 両手で乳頭をつまむ

気になる場所があれば  
近くの医療機関へ  
すぐに受診!



手を上下に動かしてね  
≡CHECK POINT≡  
・腫れ・しこり・凹み  
・赤み・ひきつれ



小さな「の」の字を  
たくさん書くように触ってね  
≡CHECK POINT≡  
・しこり



≡CHECK POINT≡  
・出血・分泌物  
両胸をチェックしてね!  
STEP1・2は  
両脇の下もチェック!



40歳になったら定期的に乳がん検診



より多くの情報を動画コンテンツで!

「BC Tube」では、乳房や乳がんに関する正しい情報をYou Tubeで公開しています。動画で分かりやすく説明することで、多くの女性に気軽にセルフチェックをやってみてもらおうというもの。月に一回の生活習慣にいただき、顔や髪をケアするように、乳房もケアすることで、乳房の健康を意識した生活を送ってください。

乳がん大事典 検索



乳がんは、日本人女性で最多のがん。40~60歳代が発症のピークですが、20~30歳代で発症することもあります。早期の乳がんは、適切な治療を受けることでおよそ90%が治るため、早期発見は重要なポイント。自分で気がつくことがある数少ないがんのため、「**プレスト・アウェアネス**」=「自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること」を心掛けてください。 BC Tube理事・乳腺科医/田原梨絵先生



毎月19日は「ピンクの日」。

プロジェクト7施設は10月19日先着のお客様にセルフチェック用ローションをプレゼント。



バスタイムカバー(入浴着)全7施設で貸し出し!

静岡県中部の温浴施設とASTENが展開する「SHIZUOKA FURUJECT(しずおかプロジェクト)」。「かんぼの宿 焼津」も加わってパワーアップ!

**new!** かんぼの宿 焼津  
8階展望風呂から見下ろす駿河湾は絶景!



焼津市浜当目1375-2 TEL.054-627-0661  
営/10:30~15:00(最終受付14:00)  
※毎週水曜日は13:00~15:00(最終受付14:00)  
休/年に1日(不定休)  
●大人(中学生以上)700円

クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド  
天然温泉含む20の湯とサウナが癒やしを提供



静岡市清水区興津東町1234  
TEL.054-369-6111 営/24時間営業  
(女湯3:00~4:00、男湯4:00~5:00清掃あり)  
休/無休  
●大人(中学生以上)1,980円

エキチカ温泉・くろしお  
焼津駅徒歩2分  
みなと街焼津 温泉&カフェ



焼津市栄町1-13-1  
TEL.054-627-7200 営/10:00~翌9:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人(中学生以上)1時間600円・2時間750円  
3時間900円・フリータイム1,400円(タオル館内着付き)

笑福の湯  
人気の高濃度炭酸泉をぜひご堪能ください!



焼津市柳新屋241-1  
TEL.054-620-4126 営/6:00~24:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人 平日850円・土日祝950円

蓬莱の湯  
人気のサウナ!  
天然地下水の水風呂もお勧め



島田市旭2-1-30  
TEL.0547-34-4126 営/9:00~24:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人 平日690円・土日祝790円

さがら子生れ温泉会館  
源泉100%、かけ流し風呂でお肌ツルツル



牧之原市西萩間672-1  
TEL.0548-54-1126 営/10:00~21:00  
休/第2火曜日(設備点検のため臨時休業)  
●大人(中学生以上)550円