

今日からはじめよう 乳がん対策



～きちんと知って、きちんと予防～

日本人女性の11～12人に1人が乳がんにかかる

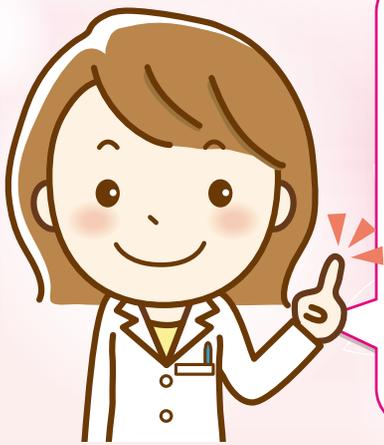
年間 約13,000人が亡くなっている 注1

35歳から罹患者急増

※罹患とは、病気にかかること

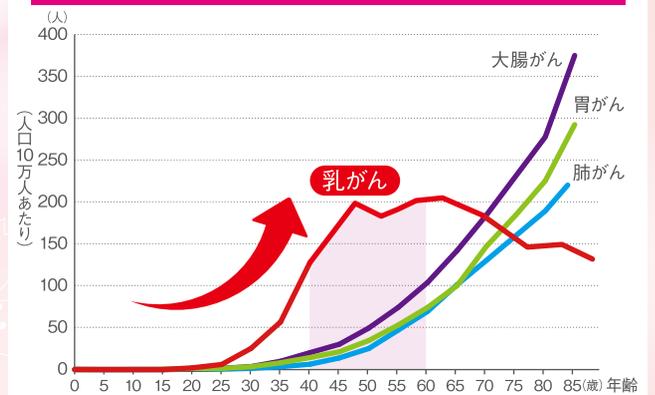
65歳以下の女性のがんの中で死亡率が一番多い 注2

注1：厚生労働省 人工動態統計<2012年9月5日発表> 注2：厚生労働省 平成20年度人口動態統計



乳がんは、女性が最も多くかかるがんのひとつです。しかし、早期に発見して適切な治療を受ければ、**90%以上の人**が治ると言われています。注目すべきは、**発症年齢のピークが40歳代**と非常に若く、60歳代まで高い確率で推移している点です。つまり、働き盛りを侵す為、乳がんの予防と早期発見に取り組むことが重要なのです。

女性の部位別がん罹患率



(出典:がんの統計'12 公益財団法人がん研究振興財団)

乳がん対策は、予防と早期発見！

乳がんを**予防**するためには、**生活習慣を見直す**ことが大切です。

該当する項目を
チェックして
みましょう。

- たばこを吸わない
- 他人のたばこの煙もできるだけ避けている
- お酒はほどほどにしている
- バランスのとれた食生活をしている
- 塩辛い食品は控えめにしている
- 野菜や果物は豊富に食べている
- 適度に運動をしている
- 適正な体重を維持している
- ウイルスや細菌の感染予防や検査治療をしている
- 定期的ながん検診を受けている
- 身体の異常に気がいたらすぐに受診している
- がんに関する正しい情報を知っている

参考: (財)がん研究振興財団 がんを防ぐための新12か条



あなたはいくつチェックできましたか？

がん予防のためにも、健やかな毎日のためにも、
チェックが増えるようにあなたの生活習慣を見直しましょう。

乳がんの**早期発見**には**セルフチェック**と**定期検診**が重要です。

月1回のセルフチェック

生理前や生理中では、乳房が大きくなったり、硬くなったりといったことが起こります。生理が始まった日から約1週間位に日にちを決めて、チェックしましょう。



2年に1回の定期検診

乳がんは、できるだけ早く発見することが大切です。触れてもわからないような小さながんを見つけるためにも、2年に1回は病気で検診を受けましょう。