

乳房を意識する生活習慣 ～乳がんの早期発見とセルフチェック～

健康づくり担当
052-753-1981
a7531981@chikusa.city.nagoya.lg.jp

【目的】

乳房の健康に関心を持ち、自身の体の変化に気づき適切に行動できる力を育てることで、がんをはじめとした将来の健康リスクに備える基盤づくりを目的とします。

【現状】

がんは生涯で2人に1人がかかるとされており、乳がんは自分で変化に気づける可能性のあるがんの一つであり、早期発見・早期治療により完治する可能性が高くなります。しかし、若年層では乳房の健康に関する認知が十分ではなく、自身の身体を意識する機会が限られていたり、体の変化に気づいても受診につながりにくい傾向があります。

【課題】

自分の体の状態を把握し、変化に気づいた際に適切な相談や受診につなげる力が十分に育まれていないことが課題です。

【内容】

(1) 資料の配布

〇乳房の健康やセルフチェックに関する資料を配布し、基礎知識の普及を図ります。

例) リーフレット

・乳がんCheck!

(2) 体験型講話

〇乳がんモデルを使用し、しこりの触感を体験することで理解を深めます。

「自身の身体に関心を持つ」きっかけづくりとして効果的です。

(3) 専門職による講話

〇医師等の専門職が、体の変化に気づくことや早期受診の重要性についてわかりやすく説明します。

患者さんと向き合っている立場から、「気づくことの大切さ」や「相談することの意味」を現実的に伝えます。



リーフレット一例



乳がん触診体験用モデル



医師による講話