

中京テレビが今、あなたの心の真ん中へ  
お届けしたいのは  
乳がんの正しい知識と、検診の大切さ。

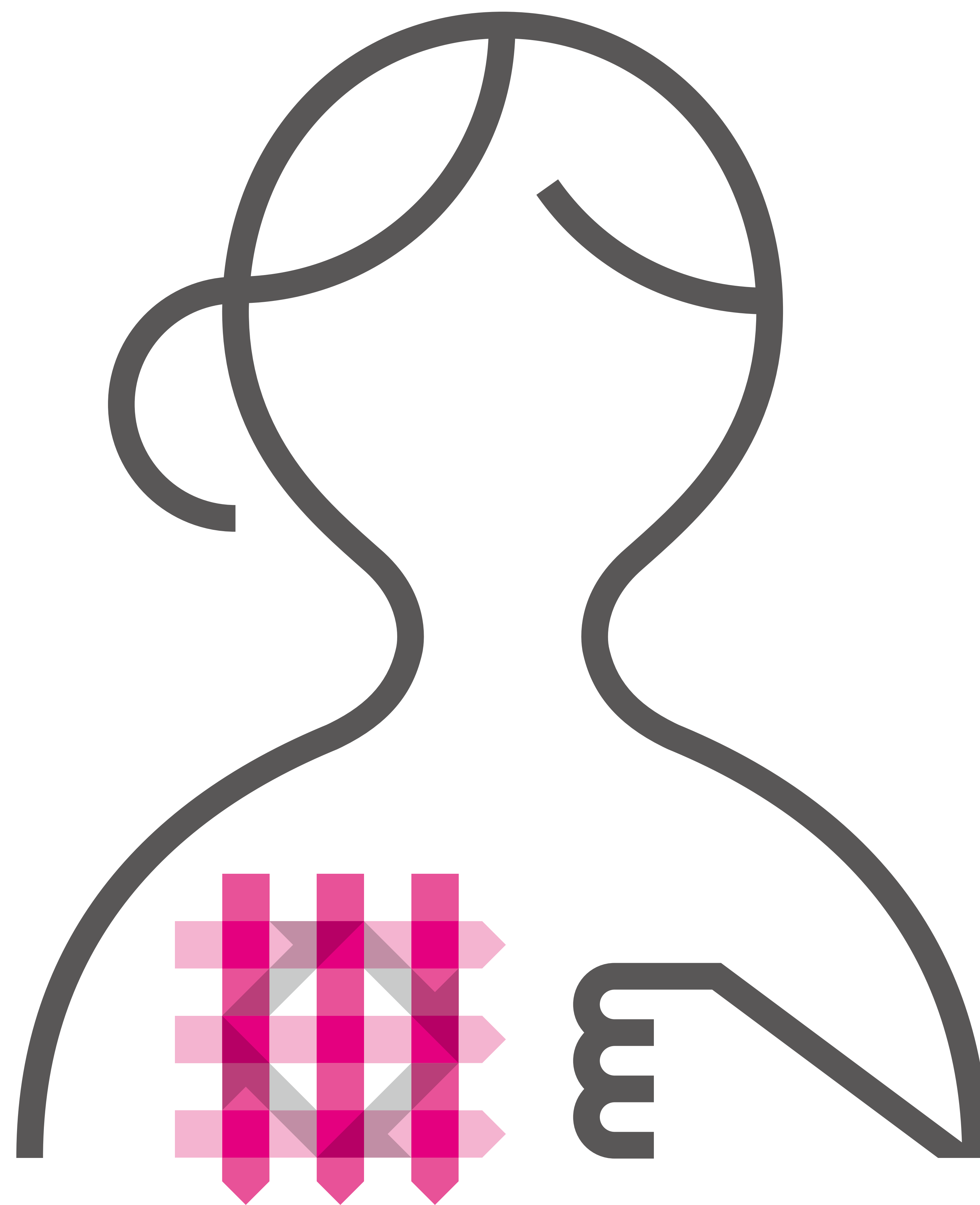
合言葉は、ススメ。

みんなで1歩ススメば、  
明るい未来へぐっと近づく。

乳がんのこと1歩先へ

ススメ

あなたの真ん中へ。



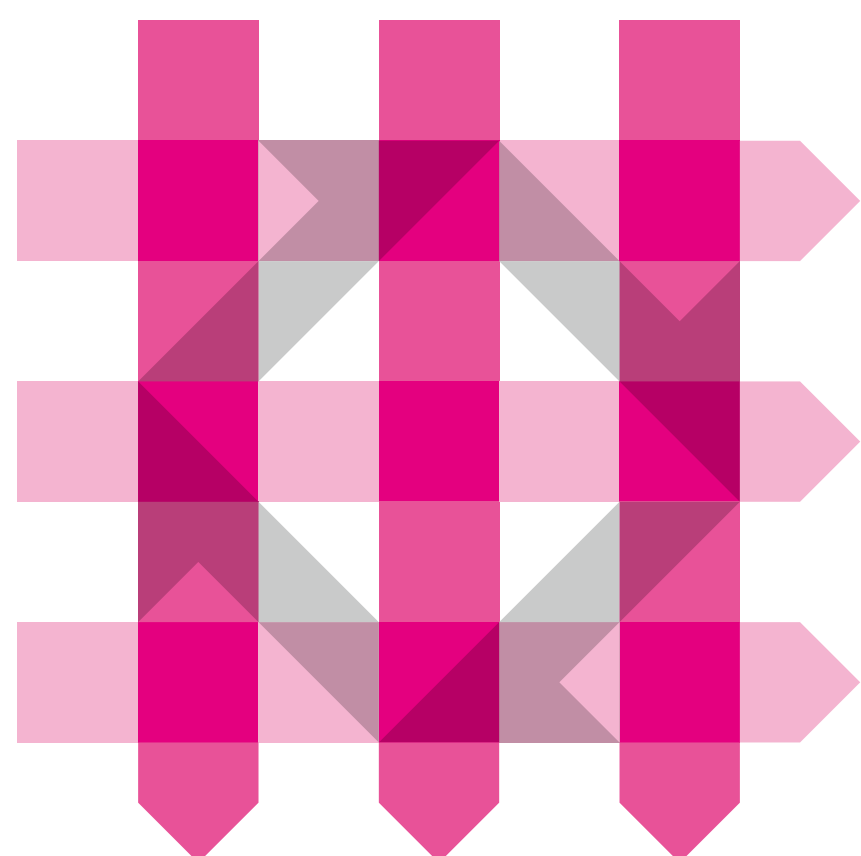
\*11人に1人の女性が乳がんにかかる時代、ただ漠然とこわがり遠ざけるのではなく、いち早く気づくために正しい知識を身につける。

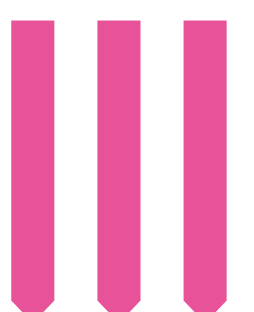

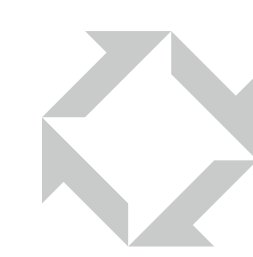
そのことがあなたを、あなたの大切な人をきっと守ることになる。

### 乳がんの早期発見を



\*国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より

 BREAST  
CANCER  
CHECK!

 +  + 

3本の指を使い、指の腹で乳房を圧迫しながら上下にまんべんなく動かします。

水平方向にゆっくりと腋の下から内側に向かって同じように、確認します。

最後に円、中心に向かって乳房全体にしりこがないかくまなくチェックします。

あなたの真ん中へ。





※ 早期乳がんの約9割は治る。

乳がんは早く発見することが何より  
大切と言われている病気。

20代からは、  
月に1度のセルフチェックを。

40代からは、  
少なくとも2年に1度は  
定期検診を。

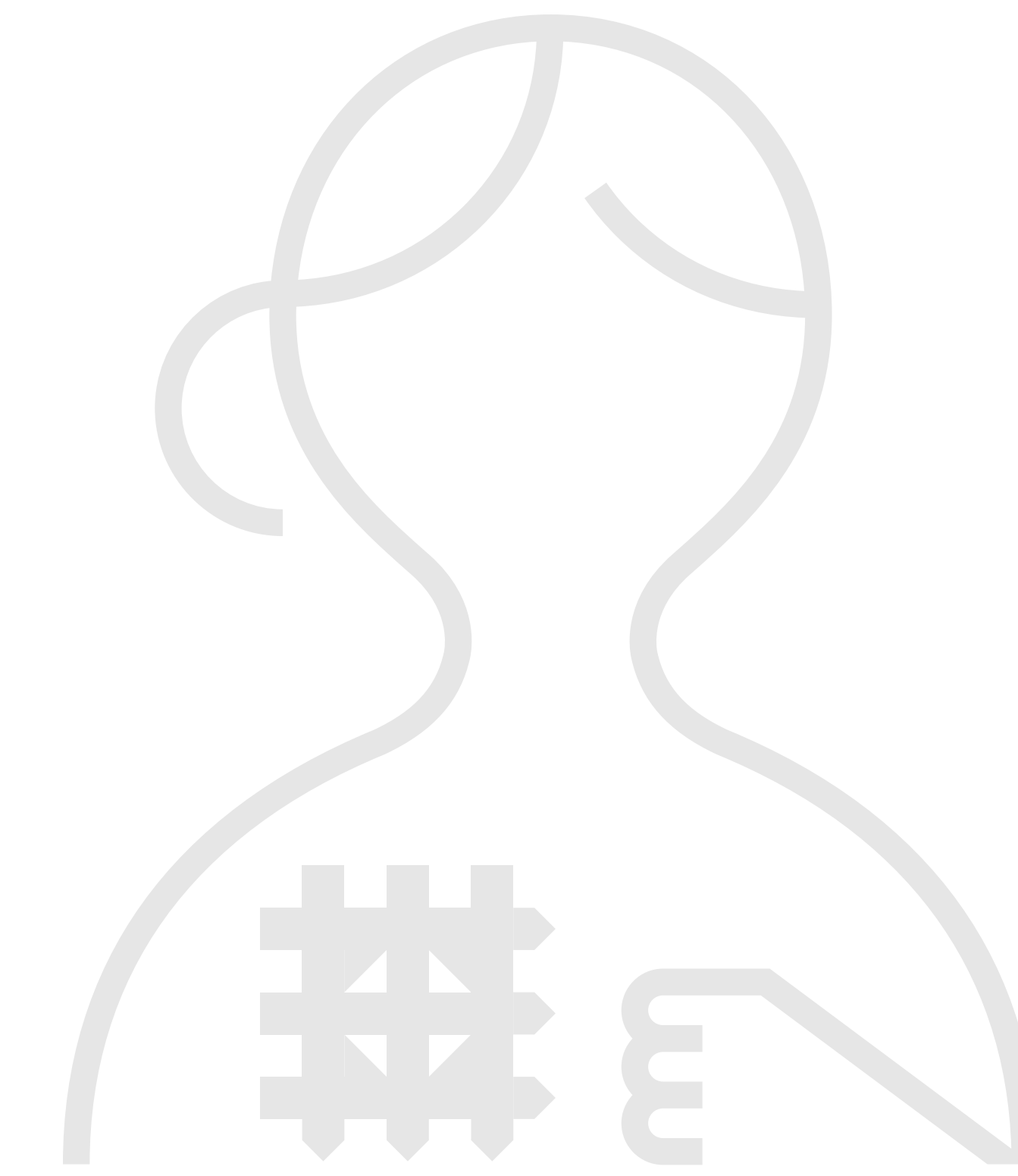
乳がんのチェックを



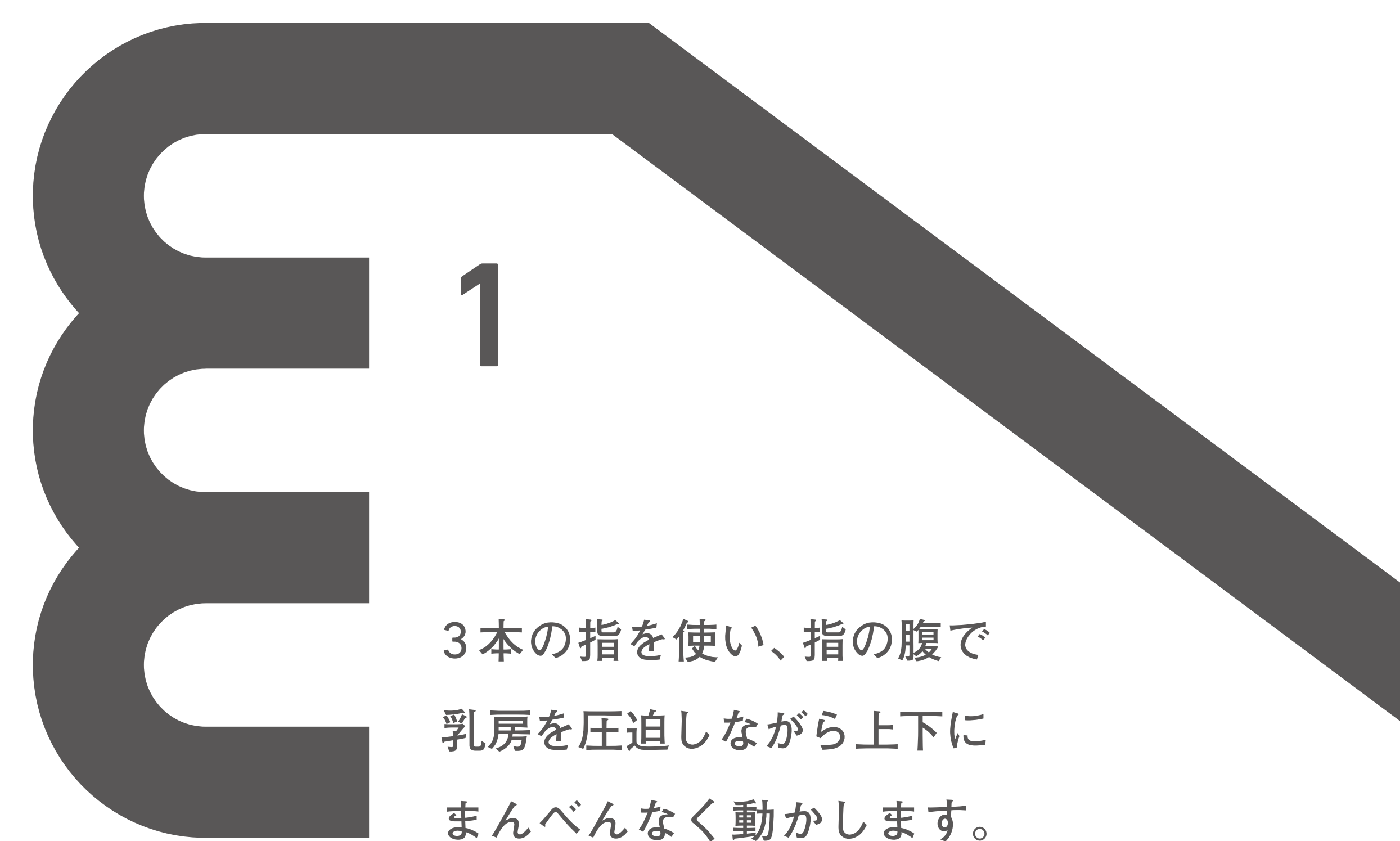
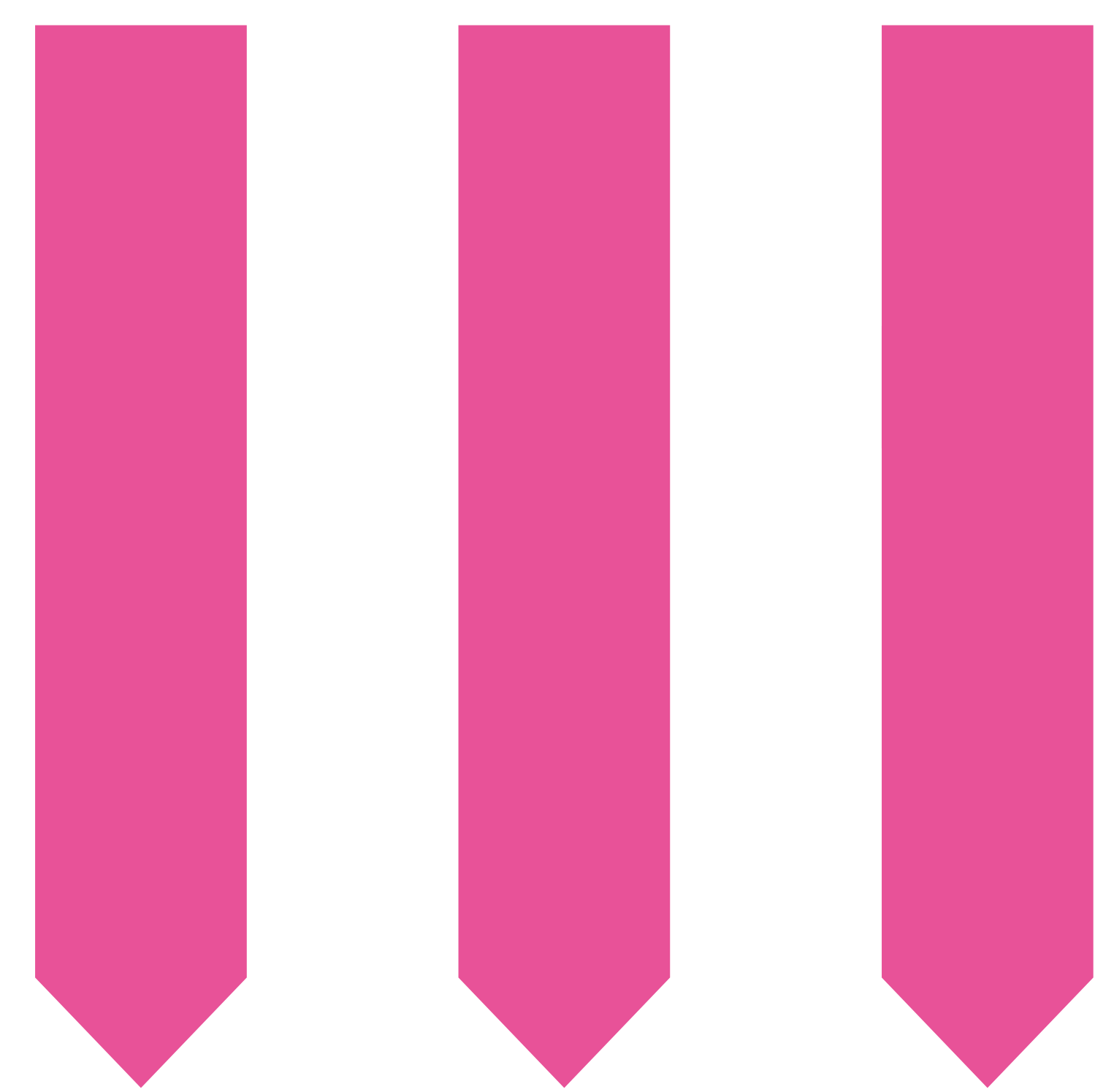
※「治る」とは、10年相対生存率を指します  
※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より

あなたの真ん中へ。

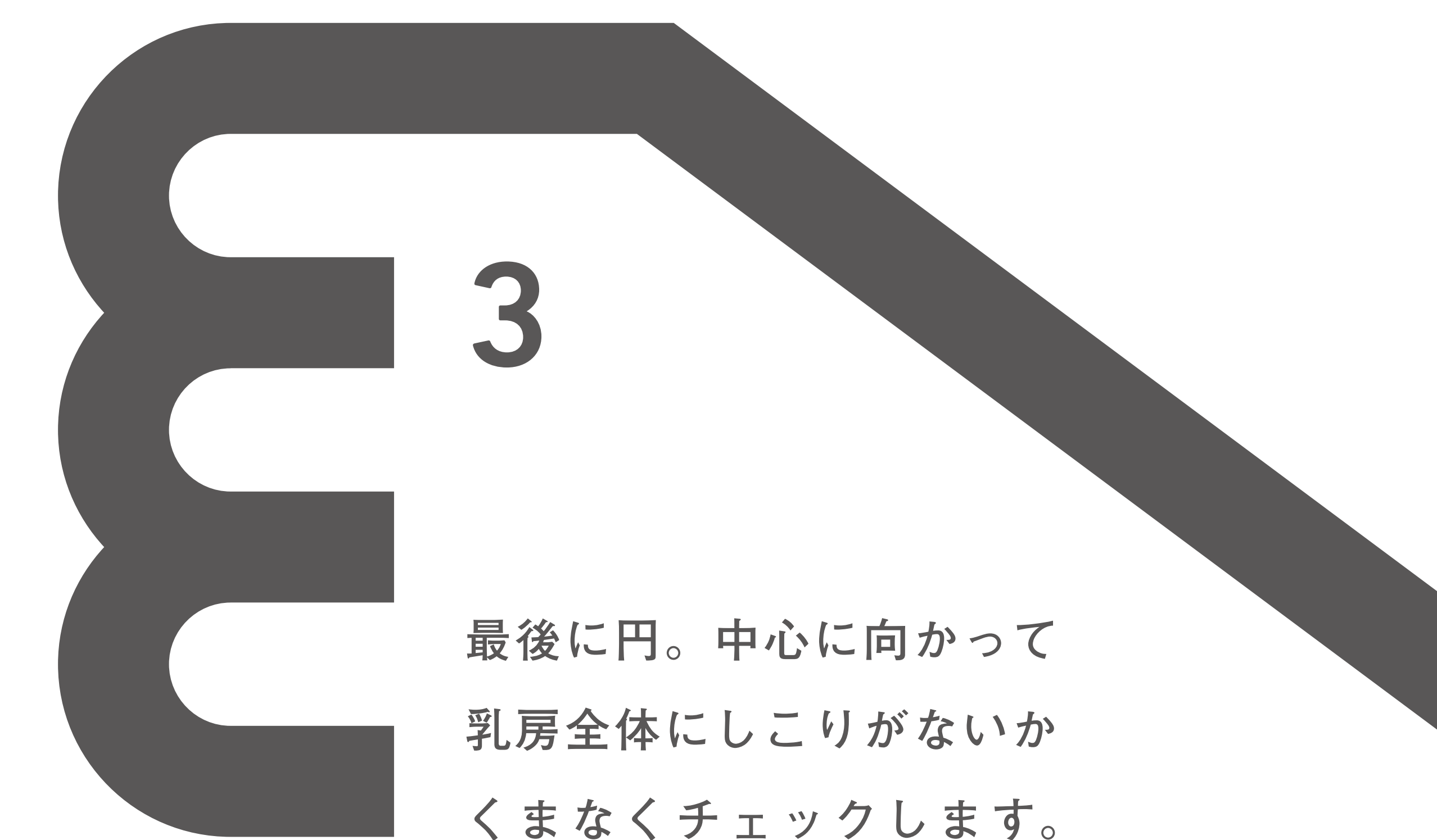
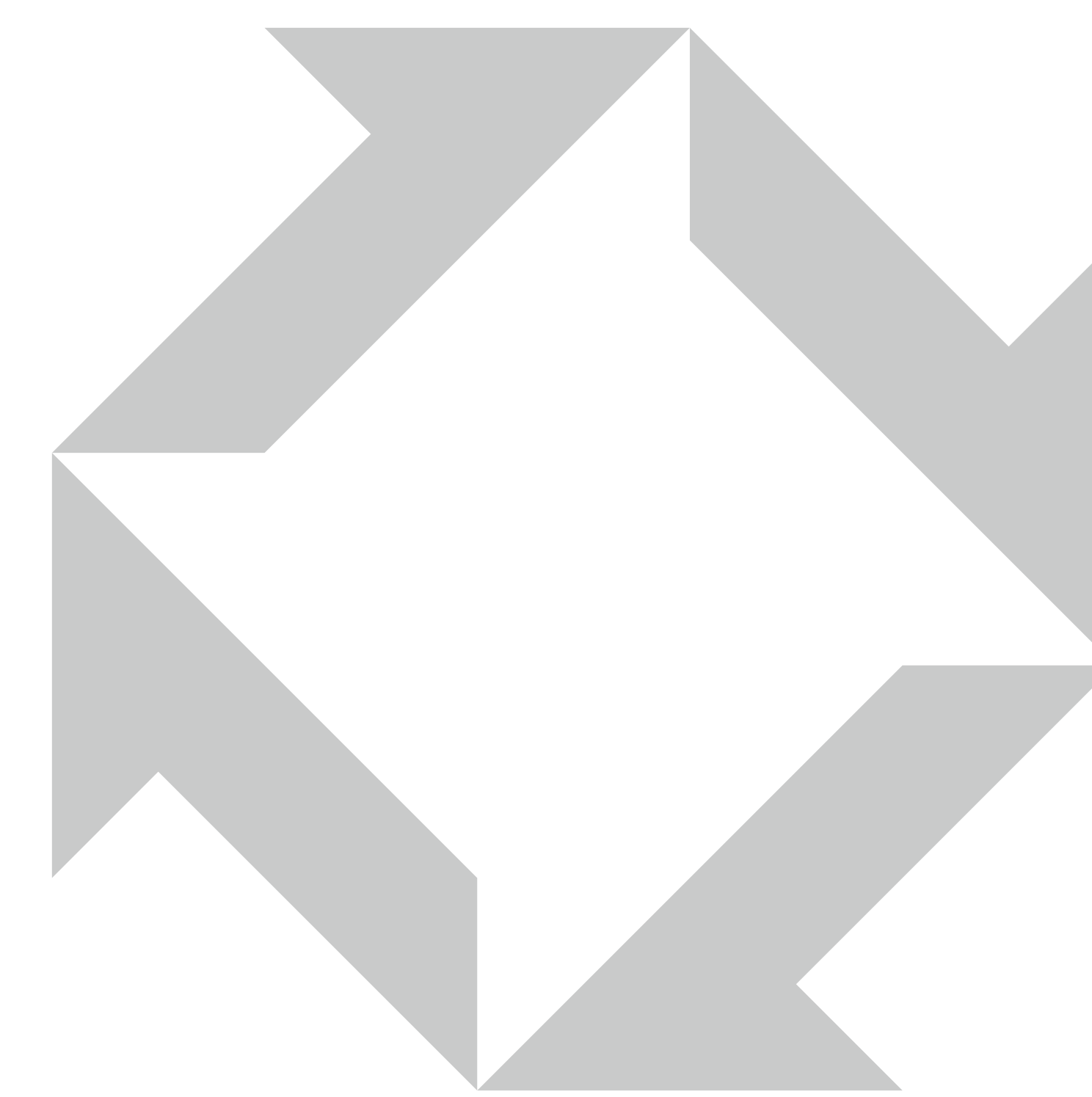
BREAST  
CANCER  
CHECK!



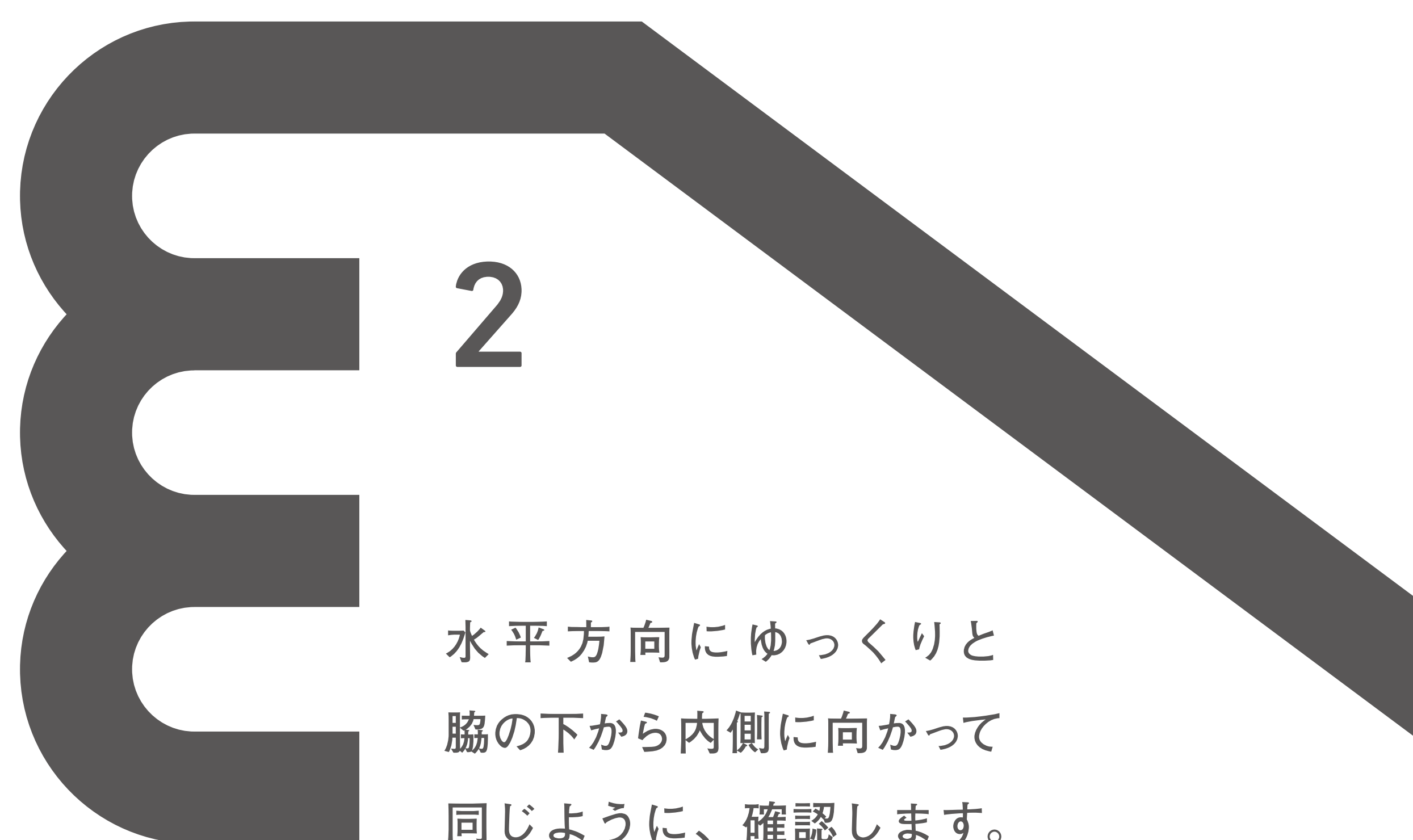
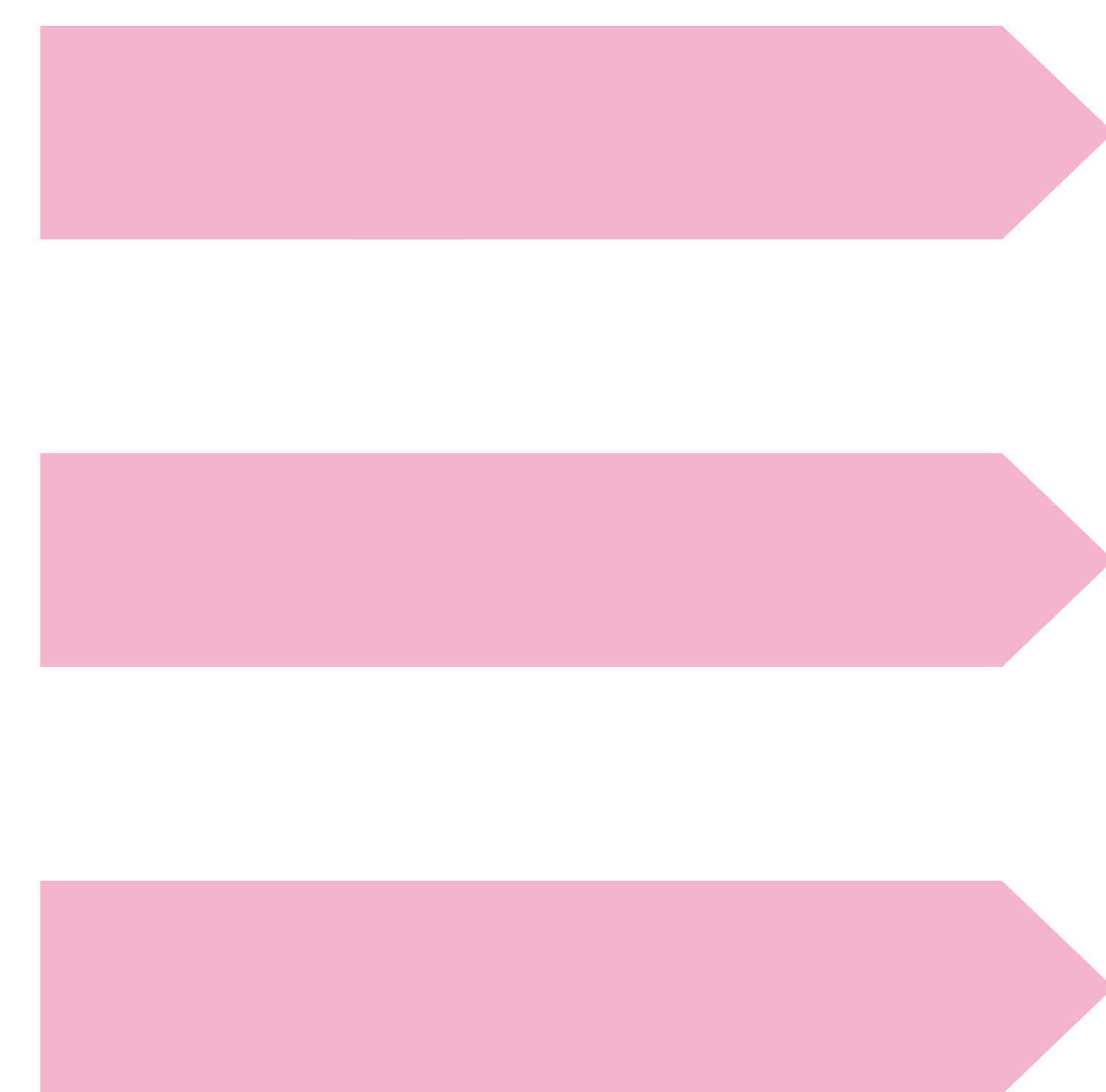
20代からは月に1度  
セルフチェックを



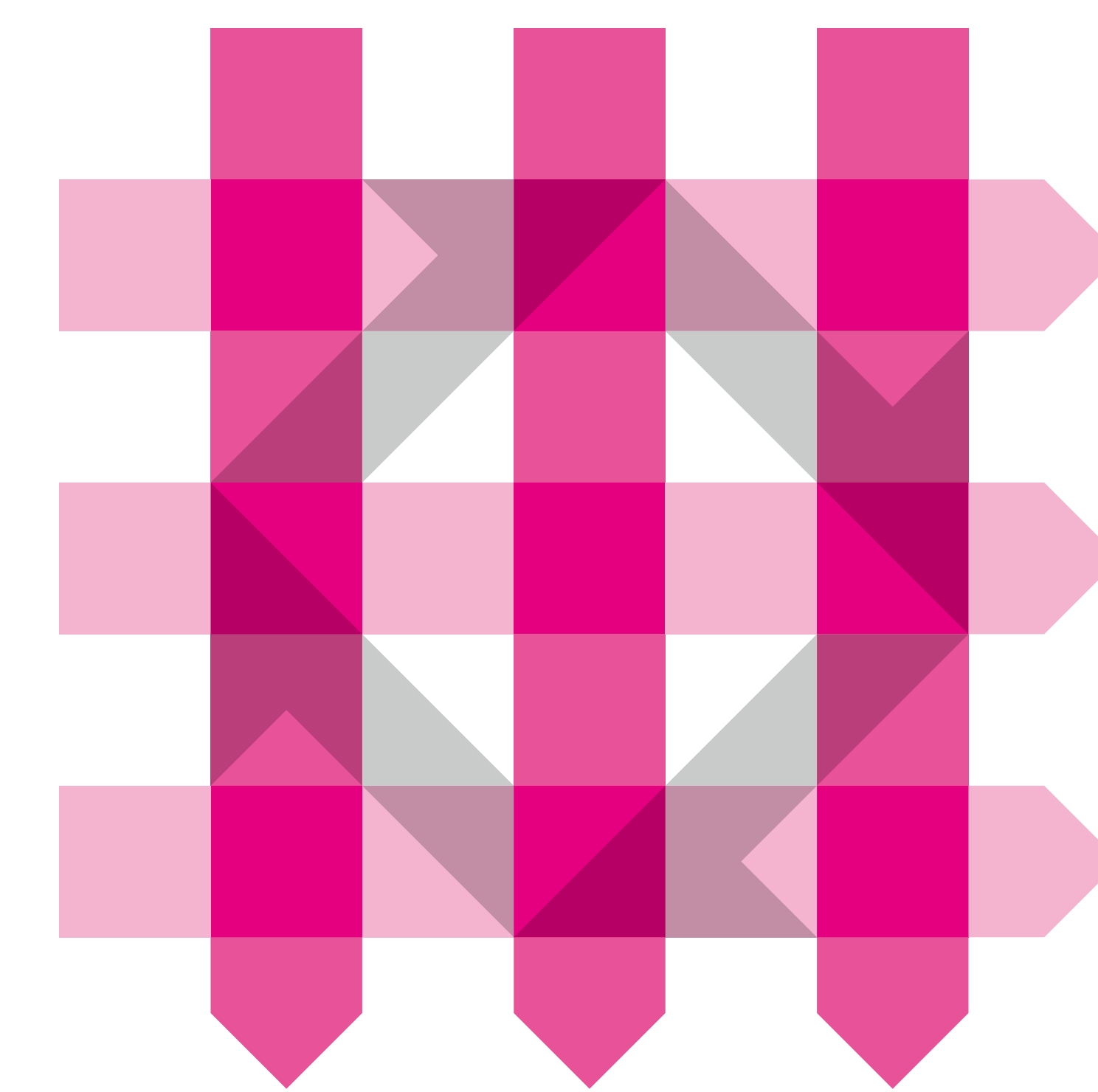
3本の指を使い、指の腹で  
乳房を圧迫しながら上下に  
まんべんなく動かします。



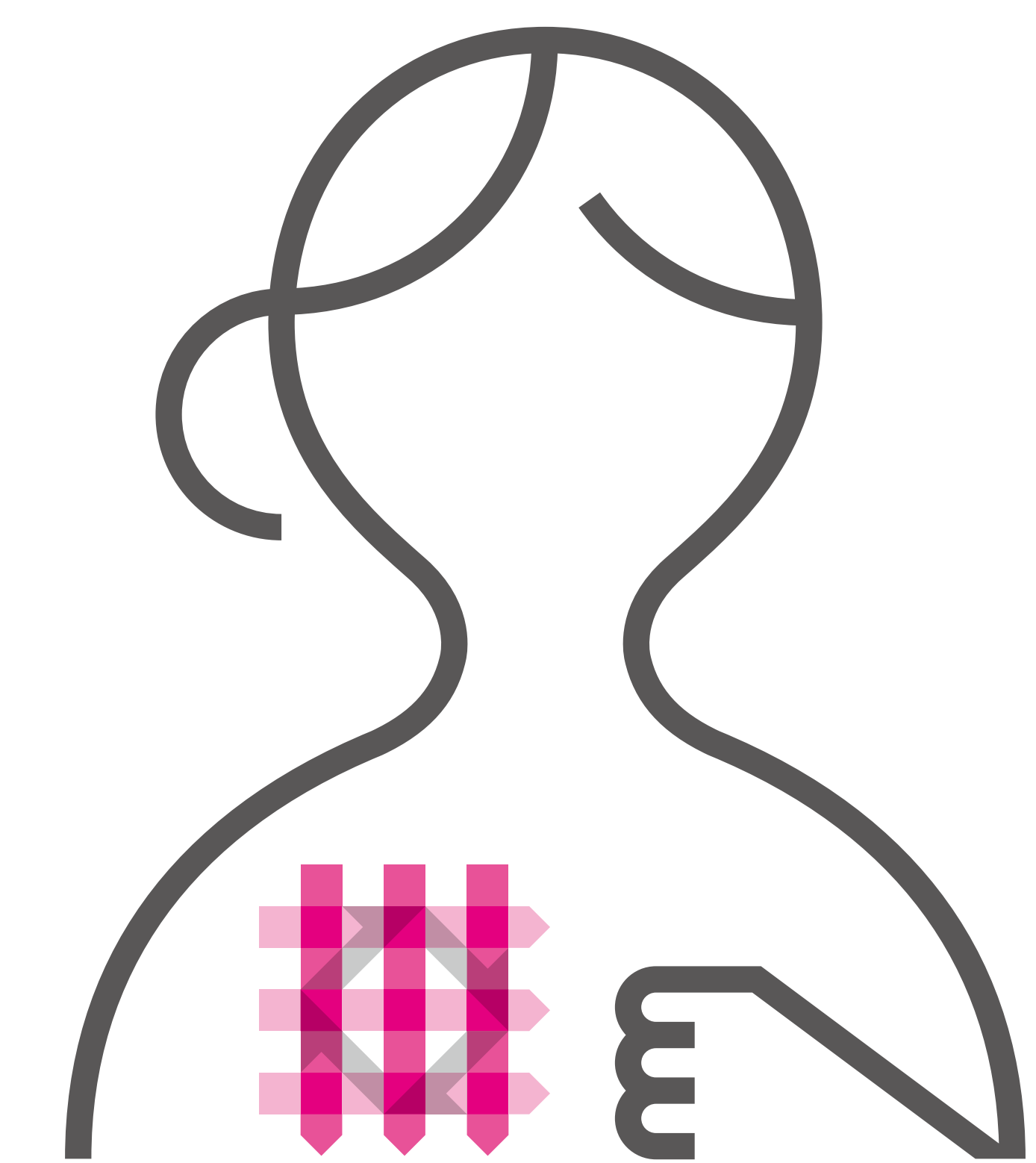
最後に円。中心に向かって  
乳房全体にしこりがないか  
くまなくチェックします。



水平方向にゆっくりと  
脇の下から内側に向かって  
同じように、確認します。



BREAST  
CANCER  
CHECK!



あなたの真ん中へ。