

大切な家族のためにも受けてください

20歳から

子宮頸がん検診

40歳から

乳がん検診



健やかまるがめ21
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん



Hananana KAGAWA 代表
空田 華実さん

卵巣がんで亡くなった母が私が生まれてすぐに、20歳の私に向けて書いてくれた手紙を開封しました。

内容はとても母らしく

『家族、友達、周りの人への感謝を忘れず、謙虚に生きなさい。』

『パパとママの子に生まれてきてくれてありがとう。』と書かれていました。

もう、関わる事が出来ないと思っていた母から、もう一度愛を貰えたようで、嬉しくて涙が止まりませんでした。

ただ、もし願いが叶うなら20歳(ハタチ)になる瞬間を一緒に過ごしたかった。

隣で笑っていてほしかった。

もう少しだけでも早く母の病気が分かっていたら...

そう思わずにはいられませんでした。

この絵本をカたちにしよと思ったのは、

家庭、子育て、仕事、周りを大切にすぎ、自分の体の異常に気付くことのできなかった、私の母のような強く優しい女性にがん検診の大切さを伝えたかったから...そして、今ある日常が当たり前と思って欲しくなかったからです。

絵本の読み聞かせという、新しい形の啓発活動を通し、メッセージを込めて発信することで、一人でも多くの人に想いが届けばいいと思っています。

7歳だった私が大人になってできることの第一歩として、どうかこの想いがみなさんに届きますように祈っています。

hananana KAGAWA 代表 空田 華実



空田さんの活動はこちら→

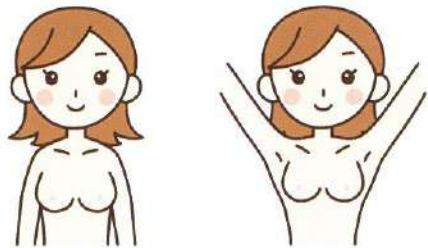


いつでも見られるところに貼って
毎月チェックしてみましょう!

毎月、生理が始まって1週間後くらいに、閉経後は日を決めて行ってください。しこりを感じたら、必ず受診してください。

毎月実践! 乳がんのセルフチェック

1 見て確認!



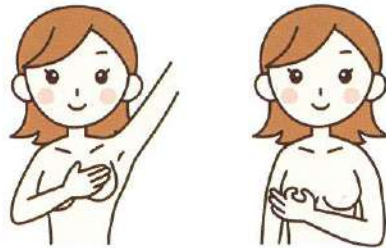
鏡の前に自然に立って乳房を確認します。

腕を上下させたり、色々な角度から確認します。

CHECK!

- 乳房の形に変化はないか?
- くぼみやひきつれ、腫れなどはないか?

2 触って確認!



片腕を上げて円を描くように確認します。

乳頭の周りを軽く押して分泌物の有無を確認します。

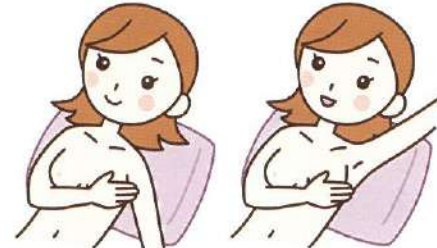
CHECK!

- しこりはないか?
- 乳首の分泌物に血が混ざっていないか?

ポイント

入浴時に石鹸液をつけるとスムーズに触診ができます。

3 横になって確認!



腕を下ろした状態で乳房の外側を確認します。

腕を上げて乳房の内側を確認します。

CHECK!

- しこりはないか?
- わきの下にもしこりや異変はないか?

ポイント

肩の下にタオルや低めの枕、座布団などを置くと確認しやすくなります。