

乳がんチェック

早期発見の鍵は
定期的な乳がん検診と
毎月1回の
セルフチェックです

見て触れて、 自分を知ろう。



セルフチェックの方法

※実施の目安：
月経終了後の4～5日目頃

～見てチェック～

両腕を高くあげた時、

- ひきつれはないですか？
- くぼみはないですか？
- ただれはないですか？



～触ってチェック～

お風呂でやってみよう！

- 「の」の字を書くように触れ、しこりはないですか？
- 乳頭を軽くつまみ、分泌物はないですか？

さがみ湖



「ピンクリボンライトアップかながわ」2024に初参加

MORIMORIの観覧車がピンク色に染まります。



10/1(火)～10/31(木)まで、さがみ湖MORIMORIのご協力により、観覧車が乳がん啓発シンボルであるピンク色にライトアップされます。

さがみ湖 MORIMORI
(旧さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト)
神奈川県相模原市緑区若柳 1634 番地
相模湖駅からバスで約8分

※上記期間中の点灯時間帯は営業時間外となり、施設外からの鑑賞となります。

ウェルネス
さがみはらも
ピンクライトアップ
しているよ！



『10月は乳がん月間です』

相模原市コールセンター

☎042-770-7777 午前8時～午後9時 年中無休

相模原市 健康増進課

相模原市の
がん検診▼

