

「乳がん」って？ 乳がんに関する体験型健康講話 ～ 乳がんモデルを触ろう ～

今や日本人女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれており、その数は年々増加しています。30歳代後半から徐々に増え、40歳代～50歳代という比較的若い年代に発生率が高い状況です。

乳がんをいち早く見つけるための方法として挙げられるのが、**セルフチェック**です。セルフチェックの習慣化とともに、定期的な乳がん検診の受診をおすすめします。

【乳がんの触診モデルでしこりを体験】

乳がんは早期発見で治るがんです。
その上でシグナルとなるのは**しこり**です。

しこりが2cm以下で他の部位に転移がない状態で見つかった場合、90%以上が治るとされています。
そのため、しこりを見つけることは大切なのです。

乳がん触診モデルは、実際に乳がんの**しこり**を再現し感触を体験することができます。



↑
乳がん触診モデル

【体験型健康講話(乳がん編)の実施について】

- 時間 帯：お昼休み・休憩時間・就業後の時間など。※もちろん就業時間中も可。
職場の衛生週間や安全衛生大会などの基調講演としての利用。
事業所の健康管理の一環として、ご希望のお時間にお伺いいたします。
- 場 所：事業所内・食堂・会議室など、どこでも対応させていただきます。
※参加者用の机とイスがあると良いです。
- 参 加 者：今回は「乳がん」に関する内容ですので、女性が対象です。
※ただし、男性が参加不可ということではありません。
参加人数は、5～20名程度（詳細につきましては、要相談）
- 内 容：・お1人ずつ乳がんモデルに触ってしこりの場所を確認していただく。
・乳がんに関するクイズ等を行い、知識を深めていただく。
・セルフチェックの方法や乳がん検診の受診についてご説明。
- 所要時間：40分程度（詳細につきましては、要相談）
- 講話担当：新潟健康増進財団 保健師

予算・詳細内容に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

(一財)新潟健康増進財団 業務課：

TEL：0256-78-8875 FAX：0256-78-8886 燕市吉田下中野735-1