

2015 いわてピンクリボン フェスタ

10.1 **木** ▶ 31 **土**

10.4日 スマイルウォーク

会場：盛岡城跡公園広場（小雨決行・雨天中止）

当日参加 大歓迎！ 楽しくゴールを目指しましょう

タイムテーブル

9:30 受付開始
10:00 開会（セレモニー開始）
11:00 ウォーク出発
12:30 解散

ウォークコース

会場→東大通り→中央通り→
映画館通り→カワトク前→会場



いわてのおこぼら、
乳がんから守りたい



ピンクリボン運動とは…？

「ピンクリボン運動」は1980年代にアメリカで始まった乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える啓発運動です。日本では2000年頃からこの活動が紹介され、現在は多彩な「ピンクリボン運動」が全国各地で行われています。

10.1日～10.31日 ピンクリボンツリー

願いを込めて
みんなで飾りつけましょう

設置会場

- ・カワトク
- ・イオンモール盛岡
- ・イオンモール盛岡南
- ・ジョイス（本町店、東安庭店、月が丘店、宮古千徳店（宮古市）、三関店（一関市）、北上アピア（北上市））
- ・フェザン
- ・ショッピングモールアルコ
- ・北日本銀行大通支店



10.18日 パネルディスカッション

13:30～15:30

会場：よぼういがく協会 ビッグワッフル

「女性がいきいき輝くために」

お話 乳がん看護認定看護師 古澤 優子さん
（岩手県立中央病院主任看護師）

鈴木 玲子さん（いわてピンクリボンの会 会員）

司会 奥村 奈穂美さん（IBC岩手放送アナウンサー）

主催：いわてピンクリボンの会

共催：岩手県

一般社団法人岩手県医師会、公益財団法人岩手県対がん協会、
公益社団法人岩手県看護協会、公益財団法人岩手県予防医学協会

協力：公益財団法人日本対がん協会、雫川徳、雫ジョイス、雫北日本銀行、フェザン、ショッピングモールアルコ、
イオンモール盛岡、イオンモール盛岡南、雫昆松、東奥森永牛乳協会

後援：盛岡市、一般社団法人盛岡市医師会、一般社団法人岩手県診療放射線技師会、岩手ホスピスの会、アイリスの会、
盛岡かたくりの会、ベイシエントアクティブわの会、一関地域の在宅緩和ケアを考えるリボンの会、朝日新聞盛岡総局、
毎日新聞盛岡支局、読売新聞盛岡支局、岩手日報社、河北新報社盛岡総局、岩手日日新聞社、盛岡タイムス、
NHK盛岡放送局、IBC岩手放送、テレビ岩手、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、エフエム岩手、マ・シェリ、
盛岡タウン情報誌月刊アキュート

お問い合わせ

いわてピンクリボンの会事務局 〒020-0834 盛岡市永井14-46（公財）岩手県対がん協会内
TEL:019-656-8224 FAX:019-656-8225 E-Mail:iwate-pinkribbon@amber.plala.or.jp <http://www.iwate-pinkribbon.jp>

あなたのため 家族のため 乳がん検診を受けましょう

～乳がんは、早期に発見すれば怖くない～

●乳がんは日本人女性の 14人に1人かかる時代になっています。

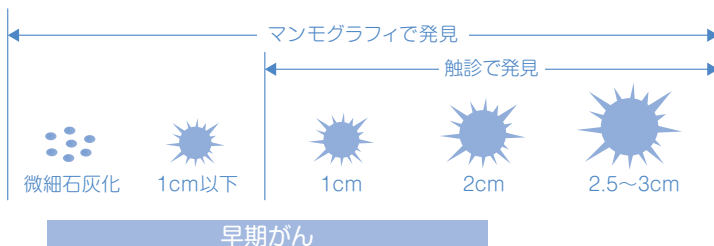
現在、乳がんは壮年層のがん死亡原因のトップになっています。
残念ながら乳がんの予防方法はありません。
しかし医療技術の進歩により、早期発見・早期治療ができれば
ほとんどの場合治ります。

いわてピンクリボンの会は、受診率50%達成を
めざし、ピンクリボン運動を取り組んでいます。
平成23年度の「地域保健・健康増進事業報告」によると、
全国の受診率は18.3%、岩手は33.0%です。

●乳がんを出来るだけ早期に発見するために、 40歳からは定期的(2年に1回)にマンモグラフィ検診を受けましょう。

マンモグラフィの効果

マンモグラフィは
早期乳がんの発見に
威力を発揮
しています。



●自己触診を毎月の習慣にしましょう。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。
定期的な検診受診と毎月1回の自己触診で自分の乳房は
自分で守りましょう！

触診のタイミング

- 生理が終わって1週間くらいの時期
- 乳房の張りや痛みがなく、やわらかい状態の時期
- 閉経を迎えた方は、毎月日にちを決めて

CHECK1

鏡の前で見てください

両腕を上下にして正面・側面・斜めから

- 左右の乳房の形に変化はありませんか？
- 皮膚にえくぼやひきつれはありませんか？
- 発赤・浮腫・ただれはありませんか？



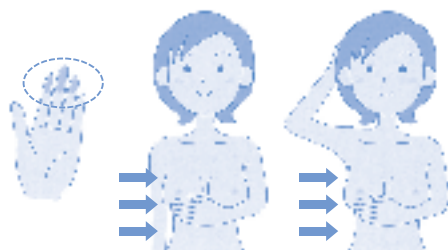
CHECK2

触ってみましょう

- しこりや硬く触れる部分はありませんか？

〈触り方のポイント〉

- ①指を3本そろえ、指の腹で圧迫しながらまんべんなく触る
- ②乳房をつままない
- ③左乳房は右手、右乳房は左手で触る



CHECK3

乳頭(乳首)を しばってみましょう

- 血液のような異常な分泌液がでませんか？

