

乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）の普及啓発について

【ブレスト・アウェアネスとは】

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

【ブレスト・アウェアネスと自己触診の相違】

	ブレスト・アウェアネス	自己触診
位置づけ	生活習慣 ・乳房の普段の状態を知る ・変化に気をつける ・見る・触る・感じる ・月経周期に伴う変化を知る	検診行為 ・異常を見つける ・しこりを探す ・診る（診察・診断する）
学習の視点	知識の習得・生涯にわたる乳房の健康教育	触診手技の習得
継続性・期待される効果など	・日常生活の中で取り組める ・ヘルスリテラシーの向上に期待	煩雑・習得が難しく、正確性、継続性など実効性に疑問があると考えられる

出典：「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

ウェブサイト (<https://breastcs.org/information/self/>)

【対応】

- ・「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」ウェブサイトについて、厚生労働省を通して研究班に次の事項を確認した。
 - ▶出典を明記すれば引用可能
 - ▶出典を明記すればリンクの掲載可能
 - ▶ウェブサイト内の啓発リーフレット（PDF）は印刷して使用可能
- ・上記ウェブサイト等を活用しながら普及啓発を図るよう市町村へ周知する。