



～お母さんにありがとうと一緒に伝えてほしい～  
乳がん検診の大切さを伝える「母の日キャンペーン」を実施します！

東京都では、5月10日（日曜日）の母の日にあわせ、乳がん検診の大切さを伝える「母の日キャンペーン」を実施します。東京都乳がん検診普及啓発事業公式キャラクターの PostPet「モモ」と「コモモ」が、あなたのメッセージを応援します。

🌸 キャンペーンの概要

乳がんは、日本人女性の9人に1人が罹患し、女性のがんによる死亡原因の上位に位置しています<sup>※1</sup>が、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上<sup>※2</sup>です。

早期発見のために重要な40歳から2年に1回の定期的な乳がん検診の受診を呼びかける、PostPet「モモ」や「コモモ」のイラスト付きメッセージカードの配布とアニメーション付メッセージ画像のホームページ掲載を行います。ぜひご利用下さい。

※1 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」全国がん死亡データ

※2 出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」

🌸 メッセージカード（紙・名刺サイズ）

【デザイン A】



(表面)



(裏面)

【デザイン B】



(表面)

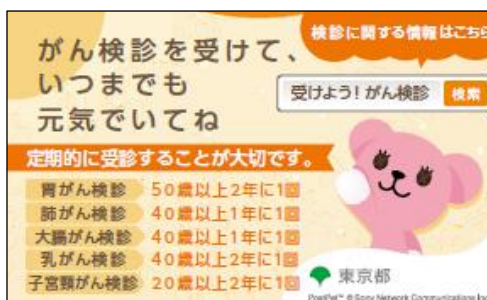


(裏面)

【デザイン C】 ※時期を問わず、だれにでもお渡しいただけるメッセージカードです。



(表面)



(裏面)

 配布協力企業一覧（五十音順）

企業名・施設名	期間	設置店舗・設置場所
株式会社アトレ	5月1日（金曜日）から 5月10日（日曜日）まで	都内6店舗 大井町：2階 プラザ前 大森：手荷物整理台・一部ショップ 亀戸：6階 レストラン EVホール 吉祥寺：一部ショップ 竹芝：一部ショップ 目黒：目黒1・2階 インフォメーション
株式会社小田急百貨店	4月22日（水曜日）から 5月10日（日曜日）まで	都内2店舗 新宿店：2階 婦人服飾雑貨売場 町田店：1階 婦人服飾雑貨売場 5階 生活雑貨売場
株式会社銀座コージコーナー	4月24日（金曜日）から 5月10日（日曜日）まで	都内63店舗 0120-175257（無料ダイヤル）へお問合せください。
株式会社京王百貨店	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	新宿店：1階 正面案内所ほか
株式会社シャトレゼ	5月1日（金曜日）から 5月10日（日曜日）まで	都内4店舗 梶野町店、葛飾新宿店、紀尾井町店、 ヨーク新宿富久店
株式会社ハンズ	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	新宿店：各フロア レジ回り
株式会社不二家	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	OTOWA FUJIYA 内
株式会社リベルテ	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	レミルフォイユ ドゥ リベルテ 都内16店舗 店内レジカウンター付近
京王グリーンサービス株式会社	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	フラワーショップ京王 都内16店舗 各店舗店頭
渋谷スクランブルスクエア	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	地下2階 インフォメーションカウンター 2階 インフォメーションカウンター
日本生命保険相互会社	4月21日（火曜日）から 5月10日（日曜日）まで	ライフプラザ丸の内：お客様カウンター

※配布上限枚数に達した場合、期間中に終了することがあります。

 東京都庁舎内でも配布します！

期間 … 4月21日（火曜日）から5月10日（日曜日）まで

設置場所 … 東京都庁第一本庁舎1階総合案内コーナー

## アニメーション付きメッセージ画像（ダウンロード用）

PostPet「モモ」やテキストが動く、アニメーション付きのメッセージ画像です。  
東京都の公式ホームページよりダウンロードし、SNS等でお送りいただくことができます。



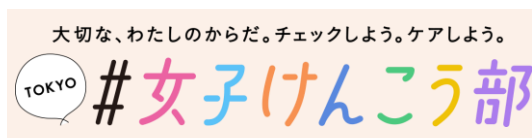
## 「ピンクリボン in 東京」母の日キャンペーン

メッセージ画像のダウンロード、  
キャンペーンの詳細は右のQRコードよりご覧ください。



## ポータルサイト「TOKYO #女子けんこう部」

乳がん・乳がん検診の詳細情報は[こちら](#)をご覧ください。



## 女性のがん検診受診応援事業を開始！

乳がん検診又は子宮頸がん検診を受診した都民の方を対象に健康関連グッズ等を提供します。  
詳しい情報は[こちら](#)をご覧ください。



本件は、「[2050 東京戦略](#)」を推進する事業です。

- ・戦略5 女性活躍 「自らが望むキャリアの形成支援」
- ・戦略24 医療 「都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

**2050東京戦略**  
～東京 もっとよくなる～



▲2050 東京戦略

### 【問合せ先】

保健医療局保健政策部健康推進課  
千葉、高島  
直通 03-5320-4351、4367  
内線 32-850、865

## ブレスト・アウェアネスについて

「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房を意識する生活習慣のことです。日本における乳がん検診の開始年齢は40歳ですが、検診対象世代でない方にとっても、「ブレスト・アウェアネス」は大切です。日頃から、自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックし、気になる変化に気づいたときには、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診することで、乳がんの早期診断・早期治療につなげることができます。

## ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

乳がんを早期診断するために、今日から「ブレスト・アウェアネス」を始めましょう。

1

知る

普段から乳房をチェックして、**自分の乳房の状態や月経周期による変化**※を知っておきましょう。

※月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます

### 👁️ 見るときのポイント

鏡に向かい、乳房のいつもの状態をチェックしましょう。

### 👆 触るときのポイント



お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると変化がわかりやすくなります。

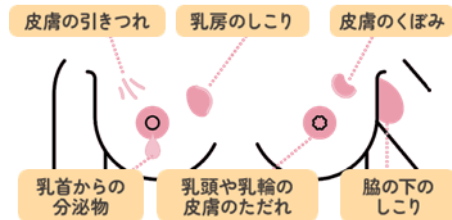
乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかもチェック

2

気づく

普段の自分の乳房の状態を知ることで、初めて、**変化**に気が付きます。自己触診とは異なり、しこりを探するという行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。

### 👁️ 乳房を見るときや触るときに注意すべき変化



4

乳がん検診を受ける

自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です**。検診は、お住いの区市町村、職場、人間ドックなどで受けられます。検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

3

医師に相談する

気になる変化に気付いたときには、検診を待たずに**すぐに乳腺外来のある医療機関を受診**しましょう。



ブレスト・アウェアネスの詳しい情報は[こちら](#)をご覧ください。

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO

#女子けんこう部



【参考】

(※1) 女性の部位別がん死亡数 (順位)

(死亡年：2024年)

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	大腸	肺	膵臓	<b>乳房</b>	胃

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」全国がん死亡データ)

(※2) 10年相対生存率

がんの種類	総合病期 (ステージ)	10年相対生存率 (%)
乳がん	I	99.0
	II	90.7
	III	68.6
	IV	19.4
	計	87.8

(出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」)