

# 都ファミリー 通信

安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・H28年12月

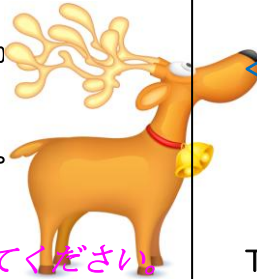
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店

都ファミリー有限会社

〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1

TEL: 0120-060-069

TEL&FAX: 075-963-6753



## 乳がん検診のすすめ

日本女性のがん罹患率第一位は乳がんです。

### 検査方法

- 1 マンモグラフィー；手で触れても発見できない小さなしこりや超音波検査ではわかりにくい石灰化を写しだせます。
- 2 超音波検査；手で触れてもわからない数ミリのしこりを見つけだすことができます。  
若い方や授乳中の方も受けられます。
- 3、視触診；医師が乳房をみて変形や皮膚の変化が起こっていないか確認し、しこりの有無などを触って調べます。

### 見て触ってセルフチェック

鏡の前で両腕をあげて、左右の乳房の形や大きさに違いがないか皮膚がひきつれたり、くぼんだりしていないか、乳輪の変化や乳首のへこみがないかなどをチェックします。

親指以外の4本をそろえて「の」の字を書くように指を動かします。押す強さは鎖骨の下の筋肉を押した時に気持良いと感じる程度。乳房全体と脇の下を触り、硬い部分がないかを確認します。

乳房や乳首をしぼるようにして乳頭から分泌液が出ないかを確認します。

### ～年末年始のお知らせ～

12月30日～1月5日まで休業致します。 何卒よろしくお願ひ申し上げます。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡ください。 訪問もさせていただいております。ぜひお知り合ひで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式FaceBookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。



今年もあと少しとなりましたね。  
忘年会・クリスマスなど楽しいイベントもあり、  
気ぜわしくなりますが、やり残しのないよう  
無事故で、今年を終えていきたいですね。  
明年も、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

