

件名：コラム「乳がんの早期発見につながるブレスト・アウェアネスとは？」をご紹介！／
健康づくり通信 2023.8.25

阪急阪神 健康づくり通信

2023.8.25

皆様こんにちは！

8月も下旬となりましたが、まだまだ暑いですね。

今回は、早期発見が重要と言われている“乳がん”についてのコラムをご紹介します。
自身の身体の変化に少しでも早く気づけるよう、日頃のチェックを心がけたいですね。

★☆☆・…………—

【教えて！沿線のお医者さん！】

乳がんの早期発見につながる

ブレスト・アウェアネスとは？

(神戸大学+阪神電車)

……………★☆☆

乳がんは女性のがんの中で最も発症数が多い疾患です。

その早期発見に役立つ「ブレスト・アウェアネス」が、世界でも注目を集めています。

乳房を常に意識し、自分自身の身体と向き合うことの重要性について、乳がん診療の専門家である神戸大学医学部附属病院の三木万由子先生に伺いました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/p6CR9>

＼こちらもおすすめ！／

【Wellness 講座】

健康診断の結果、活かしていますか？

年に1回、企業などに勤務している場合は「定期健康診断（職場健診）」、自営・自由業の方は40歳以上（74歳まで）の場合「特定健康診査（いわゆるメタボ健診）」の受診が推奨されています。

しかし、「健康診断を受けてはいるけど、結果はざっと見るだけ」といった人も多いのでは

ないでしょうか。

結果の見方やポイントなどを学んで、健康診断をもっと活用しましょう！

▼コラムはこちら

<https://x.gd/qk5CB>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□