



# Paddington™ times Ladies

vol.25

女性が元気なOKBは、女性をもっと元気にします



あなたが  
がんばる女性の健康と笑顔のためにL'sプロジェクトはピンクリボン運動を応援しています

## OKBピンクリボン2024



OKBのL'sプロジェクトは、毎年10月に乳がんの早期発見・早期治療の大切さをお伝えするため、ピンクリボンキャンペーンを実施しています。より多くの方に「自分のカラダのこを見つめ直すきっかけにいただけたら…」との想いを込めて、以下の取り組みを実施します。



2024年10月20日(日) 11:00~15:00

Instagram



### ピンクリボンイベント&リアルおひさまマルシェの開催

会場: OKB岐阜中央プラザ わくわくベースG

(OKB大垣共立銀行岐阜支店 岐阜市徹明通2丁目18番地「柳ヶ瀬ガラスル35」1階)

#### ピンクリボンイベント

乳がんの触診モデル体験  
(模型による乳がんのセルフチェック)

看護師・乳がん啓発運動指導士 馬場雅子氏  
うまば まさこ



リボン制作  
(先着順)



など

・本イベントはやむを得ず開催中止・変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください

#### リアルおひさまマルシェ

おひさまマルシェの「PRESENT情報」でご紹介した  
東海エリアの「イイもの」の展示・販売が行われます  
— この機会にぜひ東海エリアの「イイもの」をお楽しみください —



石塚硝子さま(アデアさま)  
アデアリアレトログラス



三藤さま  
柿みつ

百福さま  
のりふりふり



白井製茶さま  
緑茶フレーバーティー



「おひさまマルシェ」とは…



2024年10月1日(火)

### OKBグループ全社一斉ピンクリボンデーの実施!

OKBグループ社員がピンク色のアイテムを身につけ、ご来店のお客さまへピンクリボン運動をお知らせします

2024年10月1日(火)~31日(木)

### PINK RIBBON FAIR “Bistro ブーコ”



募金箱の設置 期間中、店頭で募金箱を設置します

大垣市にあるカジュアルフレンチレストラン「Bistroブーコ」(運営:株式会社明星)にて、がん予防に効果が期待される食材を使った料理をお楽しみいただけます。対象メニューの売り上げの一部や募金箱に集められたお金は、名古屋ピンクリボンフェスタ実行委員会に寄付され、乳がんの啓発活動に役立てられます



Bistro ブーコ  
公式ホームページ  
<https://bistro-bko.com/>



スモークサーモン 香草クリームチーズ キウイドレッシング ▲

情報発信メディア

### Ohisama Marché おひさまマルシェ



- 資産形成のためのマネー情報
- 地域の魅力をお伝えするローカル情報
- 地域のいいものを抽選でプレゼント など

Marche(マルシェ)を訪れたようなドキドキ・わくわくする情報をお届けしています!



Ohisama Marché  
おひさまマルシェ

<https://ohisamamarche.okb.co.jp>

自分のために、大切な人のために **知って欲しい・・・乳がんのこと**



**「約9人に1人が乳がん」...**

乳がんは**早期発見・早期治療で90%以上の方が治る**  
といわれています

### 最近の乳がん事情

乳がん患者数 **15年間で2倍**

(2003年～2018年にかけて)

ライフスタイルの変化による乳がんの増加

- **食生活の欧米化**  
高たんぱく・高脂肪の食事が増えて体格が良くなった結果、初潮が早く、閉経が遅くなった
- **女性の社会進出など**  
妊娠・出産を経験する人の減少や妊娠・出産を経験する年齢の高齢化により、生涯に経験する月経の回数が増えた

### 乳がん予防のためにできること

- **生活習慣の改善**
  - ・食生活の見直し
  - ・禁煙
  - ・適度な運動
  - ・過度な飲酒は控える
- **適切なセルフチェックの実施**
  - ・毎月のセルフチェックの習慣化



### セルフチェックの方法

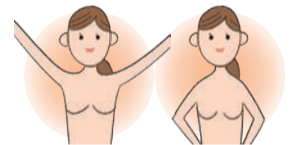
#### 入浴時に

乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないか調べます。その後、乳房に石鹸などをつけて滑りやすくし、4本の指を乳房に当て指を何度か滑らせ両脇の下のリンパ節も調べます



#### 鏡の前で

腕を高く上げたり両腕を腰に当てたりして乳房、乳頭を観察します



#### 仰向けに寝て

背中後ろに枕などをあて、体を傾けたとき、乳房が左右にずれないようにし、乳房全体を触ります



- 生理が終わった4～5日後がおすすです。閉経後の方は毎月、日にちを決めて行ってください
- セルフチェックで異常を感じたら乳腺外科の診察を受けましょう
- 生理前など乳房が張っているときは避けて、張っていないときにセルフチェックを行うのが理想です

### 乳がんの兆候を示す症状

進行とともに乳房のしこりを筆頭に以下の症状が現れます

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 乳房にしこりがある     | <input type="checkbox"/> わきの下に腫れやしこりがある |
| <input type="checkbox"/> 特定の箇所だけ硬い     | <input type="checkbox"/> 乳房にえくぼがある      |
| <input type="checkbox"/> 乳頭からの分泌がある    | <input type="checkbox"/> 乳房に痛みがある       |
| <input type="checkbox"/> 皮膚の変化がある      | <input type="checkbox"/> 乳頭に変化がある       |
| <input type="checkbox"/> 乳頭や乳輪部にただれがある |   |

どれか一つでも思い当たることがあれば、自己判断で終わらずに、専門医に相談して必要な検査を受けることが大切です

女性にとって乳がんはなりやすいがんですが、早期発見をし、早期治療を行うことで完治する確率を高めます。  
早期発見のために、**毎月のセルフチェックと定期的な乳がん検診を** ー2年に1度は検診を受けましょー

## L'sプロジェクトがお届けする商品



シングルマザー  
応援ローン  
**Tetote** テトテ



キレイをかなえる  
女性専用ローン  
**Bi+sket** ビスケツト



「デキル」をふやす  
女性専用ローン  
**Star+Day** スターデー



不妊治療  
関連ローン  
**Futari+de** フタリ・デ

詳しくはOKBのホームページまたは専用のリーフレットをご覧ください



### L'sプロジェクトとは?

一人ひとりの女性の人生を輝かせるために誕生した、女性による、女性のためのプロジェクトです

商品やサービスに関する  
お問い合わせはこちらへ

ダイヤルサービスセンター

**0120-888823**

サービス番号 **111**

平日 9:00~21:00  
土・日・祝休日 9:00~17:00