



10月は乳がん月間です

乳がんは、乳腺にできるがんで、日本人女性の12人に1人がかかっており、近年では30代からの若い世代でも増加する傾向にあります。

乳がんは早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。定期的な自己チェックと検診で、早期発見を心掛け、気になる症状があれば、速やかに乳腺外来などの医療機関で診察を受けましょう。

■20代から自己チェックを

月に1回程度、自己チェックをすることで、ささいな変化に気付くことができます。月経終了後の4～7日のタイミングで行うようにしましょう。

■40代になったら検診を

40代は乳がんを最も発症しやすいため、日常の自己チェックとともに、2年に1度の検診を受けることがたいせつです。マンモグラフィー検査を受けると、「石灰化」と呼ばれる砂粒状の影なども発見することができます。定期的なマンモグラフィー検査を受け、早期発見を心掛けましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
 詳しい情報は

乳がんの自己チェック

鎖骨・乳房・脇の下まで満遍なく確認しましょう。

見て確認 乳房の形・大きさ・高さに変化はないか、乳房の皮膚や乳頭にへこみやひきつれ、陥没がないかを両腕を上げたり下げたりして鏡で観察しましょう。

触って確認 片腕を上げながら、指の腹で軽く圧迫してしこりがないかや、乳首を軽くつまんで分泌物が出ないかを確かめましょう。



中心から円を描くようになる



中心から左右になる



中心から外側に向けてなる

65歳以上の高齢者インフルエンザ予防接種

期間 ▶ 10月1日から平成29年1月31日まで

対象 ▶ 65歳以上の方と60歳から65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器などの機能に1級程度の障害がある方

費用 ▶ 1,000円(生活保護・市民税非課税世帯は無料)

申込 ▶ HPで掲載している医療機関に予約をしてください

その他 ▶ 市民税非課税世帯に該当する方は、事前に、保健センター、または資産税課(北庁舎1階)、各支所で確認書(本人確認が必要)。ただし、本人でない場合は委任状(様式は任意)が必要)をもらい、接種日に医療機関へお持ちください

がんを知るセミナー

日時 ▶ 11月17日(木)

14:00～15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ 総合青山病院・豊田澄男医師による「大腸がんについて～50歳を過ぎたら検診が大切です～」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

検診車によるがん検診(後期)

申込 ▶ 11月8日(火)から先着順に受付。直接、または電話(95-0075)で、保健センターへ

その他 ▶ 申込をされた方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は、2年に1回です。また、午後の検診は女性だけです

内容	対象	負担金
結核・肺がん検診	15歳以上の方	1,000円
胃がん検診	40歳以上の方	1,700円
大腸がん検診	40歳以上の方	300円
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	1,500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,100円
前立腺がん検診	50～69歳の男性	500円
骨粗しょう症検診	30歳以上の方	500円

期 日	会 場		
	午 前 (全項目)	午 後 (結核・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診だけ)	
11月	29日(火)	保健センター ※	
	30日(水)	小坂井生涯学習会館	
12月	8日(木)	御津福祉保健センター	
	9日(金)	桜ヶ丘ミュージアム	
	10日(土)	保健センター	保健センター
	11日(日)	保健センター	保健センター
	13日(火)	音羽福祉保健センター	—
	14日(水)	保健センター ※	—
	15日(木)	いかまい館	—
19日(月)	保健センター ※	保健センター	

※11月29日(火)、12月14日(水)・19日(月)の午前は、1歳から未就学児までを対象とした託児があります。希望する方は、検診と一緒に申込をしてください。

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
パパママ教室(おふる講座)	11月 7日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室 (本物の赤ちゃん抱っこ講座)	11月12日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	11月18日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	11月22日(火) 9:45~10:00	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
子育て安心教室(からだ編)	11月25日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	11月14日(月)・28日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
親子教室 はじめの一步	11月12日(土) 9:45~10:00	平成28年 8月・9月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室	11月10日(木) 9:45~10:00	平成28年 6月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	11月24日(木) 9:45~10:00	平成28年 6月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	11月 9日(水) 9:45~10:00	平成28年 2月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	11月16日(水) 9:45~10:00	平成25年12月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	11月11日(金)13:30~14:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	11月15日(火) 9:30~10:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	11月 2日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成28年4月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	11月10日(水) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	11月 2日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	11月 8日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	11月16日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	11月28日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	11月30日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間)13:00~13:30/会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	11月 9日(水)	平成28年 6月21日~ 6月30日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	11月22日(火)	平成28年 7月 1日~ 7月10日生まれ	
	11月30日(水)	平成28年 7月11日~ 7月22日生まれ	
1歳6か月児健診	11月 2日(水)	平成27年 4月21日~ 4月30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	11月10日(水)	平成27年 5月 1日~ 5月10日生まれ	
	11月29日(火)	平成27年 5月11日~ 5月20日生まれ	
2歳児歯科健診	11月 4日(金)	平成26年10月24日~ 10月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	11月15日(火)	平成26年11月 1日~ 11月10日生まれ	
	11月18日(金)	平成26年11月11日~ 11月20日生まれ	
3歳児健診	11月 1日(火)	平成25年 8月 1日~ 8月10日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	11月17日(水)	平成25年 8月11日~ 8月20日生まれ	
	11月25日(金)	平成25年 8月21日~ 8月31日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
こころの健康相談	11月 9日(水) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	11月28日(月)13:30~15:40		
得するウォーキング教室	11月 9日(水)・16日(水) 13:30~15:30	市内に在住で、歩く基本を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)。会場は総合体育館
健康相談	11月14日(月) 9:00~12:00	糖尿病などの相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
菜ちゃん栄養バランス教室	11月17日(木)10:00~11:45	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	11月21日(月) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
オリジナル健康体操講習会	11月24日(木)10:00~11:30	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
佐奈川を歩こう会	11月28日(月)10:00~11:45 (雨天は12月2日(金)に順延)	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、市民プール入り口前へ