

# 健康づくり・子育て



## 健康づくり

### レディース検診のお知らせ

子宮がん・乳がん・大腸がんの検査を行います。どうぞお早めにお申込みください。

#### 日程と場所

- 7月7日(土) 午前9時～ 保健センター
- 午後1時～ 保健センター
- 7月8日(日) 午前9時～ 保健センター
- 午後1時30分～ 札弦センター

7日午前の乳がん検診は定員により申込みを締め切りました。詳細と申込先 保健福祉課保健係 (保健センター内)

電話 25 3850

### 健康相談を行います

保健師や栄養士による健康相談や検診結果の説明を行います。

#### 日程と場所

- 6月25日(月) 午前9時30分～ 午前11時30分 保健センター
- 午後1時30分～ 午後2時30分 緑の湯

内容 保健師・栄養士による健康相談(血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事のチェックなど)

詳細 保健福祉課保健係 (保健センター内)

電話 25 3850

### 言語聴覚士による言語リハビリのお知らせ

脳神経外科リハビリテーション病棟の言語聴覚士により、飲食の障がいや言語困難などを抱えている方への指導が行われます。参加を希望される方は、期日までにお申込みください。

日時 7月5日(木) 午前10時～午後4時

場所 保健センターや家庭

内容 言語聴覚士による面接指導  
申込期限 6月19日(火)  
詳細と申込先 保健福祉課保健係 (保健センター内)

電話 25 3850



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事日程をお知らせします

子育て支援センターの今月の行事をお知らせします。

事前の申込みは必要ありませんので、どうぞ親子で参加ください。

●メダカの学校(3歳児クラス)

日時 6月13日(水)午前9時30分

内容 栄養ワンポイント講座・親子遊び

対象者 平成16年4月から平成17年3月生まれの子どもとその保護者

●身体測定の日

日時 6月20日(水)午前9時30分

内容 保健師による身体測定・育児相談

持ち物 母子手帳

詳細 子育て支援センター (清里保育所内)

電話 25 3192

### 乳幼児フッ素塗布の日程をお知らせします

フッ素は、歯質を強くするなど効果があり、特に歯が始めた乳幼児には効果的です。毎日の歯磨きと併用し、お子さんのむし歯を予防してください。

日時 6月15日(金)午後1時

場所 保健センター

対象者 歯の生えている乳幼児  
持ち物 子どもの歯ブラシ

詳細 保健福祉課保健係 (保健センター内)

電話 25 3850

## 早期発見のがんは75%が治る

初期のがんは自覚症状が少ないため発見が遅れてしまいます。このため、治療が遅れて完治が難しくなり、治療期間も長くなります。しかし、がんを早期発見することができれば75%は治ります。がん検診による早期発見がどれだけ大切かを再認識してください。

### 乳がん患者が増えています

近年、全国的に乳がん患者が増えています。増加の原因には、「女性の喫煙率の増加」「食生活の欧米化」「35歳以上での初産」「出産を経験しない」などが考えられています。年代は40歳～50歳が特に多くみられます。

乳がんに関しては、町のレディース検診で検査することができます。受診対象は40歳以上で、マンモグラフィ(乳房のレントゲン写真)と医師による視触診を行います。対象者は積極的に受診してください。

### 1ヶ月に1度は自己検診をしましょう

乳がんを早期発見するためには、がん検診など医師による検診のほかに「自己検診」も大切です。

この自己検診は、月経後4～5日目に確認することが良いとされていますが、閉経している方も日にちを決めて毎月1回行うようにしてください。

#### 【自己検診の方法】

- 鏡の前で両腕を下げているときと上げたときの乳房の違いを見て確認する
  - 形や大きさに変わりはないか
  - 乳房や乳首に陥没やひきつれがないか
  - 乳首に湿疹やただれ、乳房に発赤や湿疹はないか
- 手の指で触ってしこりがないか調べる
  - 仰向けに寝てワキの下など広範囲に調べる
  - 外側半分は腕を下ろし内側半分は腕を上げると調べやすく、また、乳房の大きい方は、肩や背中にも小枕を入れるとさらに調べやすくなります
- 乳首を軽くつまみ、分泌物が出ないか調べる

もし、自己検診で異常に気づいた場合は、早めに外科診療を受けてください。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137