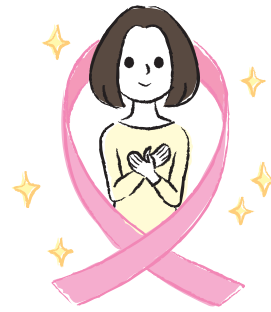


乳がんの早期発見に ブレスト・アウェアネスを

乳がんを早期に発見するためには日頃から乳房の状態を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）が大切です。

問 健康づくり推進課 / Tel.674-8800 **ID** 005460



女性の9人に1人がかかる

乳がんは乳房の中にある乳腺の組織にできるがんで、年齢や乳房の大きさに関わらず誰でもかかる可能性があります。

生涯に乳がんにかかる女性は9人に1人と言われ、全国で年間約14,800人が乳がんのため亡くなっています。

順位	部位	人数	部位別がん罹患患者数
1位	乳房	97,142	女性全体の部位別罹患患者数（左表、令和元年）では、乳がんは1番目。30代から増え始め、40～60代でピークになります。罹患率は高いですが、死亡者数は4番目となり、早期発見と治療が大切です。 資料：国立がん研究センターHP
2位	大腸	67,753	
3位	肺	42,221	
4位	胃	38,994	
5位	子宮	29,136	

月に1回のセルフチェック、2年度に1回の検診

乳がんが見つかったとしても、早く見つけて治療すれば、より高い確率で完治することができます。そのためには、ブレスト・アウェアネスを始めましょう。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つ。がんを見つけようという意識ではなくて、変化にいち早く気付くために自分の乳房の状態を知っておくことが大切です。また月に1回、自分の乳房のセルフチェック（右図）をしたり、2年度に1回の乳がん検診（下欄）を受けたりすることで、早期発見につながる生活習慣を心掛けてください。

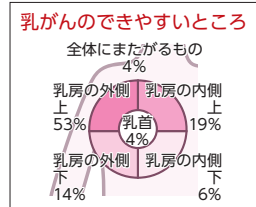
乳がんにかかりやすい人

乳がんの直接的な原因は、まだわかっていませんが、統計的な調査から、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているとされています。

下記の場合は乳がんの発生リスクが高いと考えられています。

乳がんの危険因子

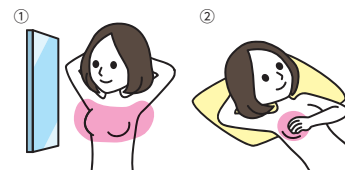
- ・初経年齢が低い
- ・閉経年齢が高い
- ・出産経験がない
- ・初産年齢が高い
- ・血縁者に乳がんになった人がいるなど



資料：東北大学病院データ (2011～2014年)

セルフチェックのポイント

- ①鏡の前で腕を上げ下げして、くぼみ・ただれ・ひきつれなどの異常がないかを目視でチェックします
- ②仰向けに寝て、4本の指を揃え、指の腹で軽く押すようにして、しこりがないか、まんべんなく触れます
- ③最後に乳首をつまみ、分泌液がないかチェック



ID 005457

受けてみようがん検診

早期のがんは自覚症状がほとんどないため、症状がなくても定期的に検診を受診し、早期発見・治療することが大切です。治療技術の進歩で、早期であれば完治できるがんも増えています。

市は、がん検診を無料で実施しています。ぜひ受診しましょう。なお、明らかな症状がある場合はすぐに医療機関で診療を受けてください。

検診名	対象	内容
肺がん	40歳以上	胸部エックス線 喀痰（かくたん） ※該当者だけ
胃がん	50歳以上★	胃部エックス線（バリウム）か 胃内視鏡（胃カメラ、個別検診だけ）
大腸がん	40歳以上	便潜血検査（2日法）
子宮頸がん	20歳以上の女性★	視診、内診、細胞診
乳がん	30歳以上の女性★	超音波（30～39歳） マンモグラフィ（40歳以上）

★は前年度未受診者



薬と健康について 考えるきっかけに

ID 002632

社会問題化する市販薬のオーバードーズ

医薬品の用法用量を守らない過剰服用（オーバードーズ）が若者を中心に増加傾向です。過剰服用により、依存症や中毒、死亡に至る例もあります。市販薬はインターネットやドラッグストアなどでも購入できますが、誤った使用をしないよう注意してください。

市販薬を安全に使うためのポイント

- ・説明書で効果・用法用量・対象年齢を確認する
- ・自己判断で使用する量・回数を増やさない
- ・症状が改善しないときは医師・薬剤師などに相談する
- ・市販薬もお薬手帳に記入する
- ・家族が間違った使用をしていないか確認する



問合せ 健康医療政策課／Tel661-9330

ID 002603

薬物乱用～SNSの誘いに注意

薬物乱用が後を絶ちません。大麻や覚醒剤などの薬物使用は違法行為です。乱用により脳や身体に深刻な影響を与え、重大な事件・事故などで周囲の人に不安や損失を与えることもあります。たとえ身近な人に誘われたとしても、はっきりと断る勇気を持ちましょう。危険性を正しく理解し、家庭でも話し合ってみてください。

問合せ 健康医療政策課／Tel661-9330

ID 002384

ジェネリック医薬品をご利用ください

同医薬品は新薬と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められたもので安価です。切り替えるときは、医師・薬剤師と相談の上、ご利用ください。

問合せ 国民健康保険課／Tel674-7079

インフルエンザ予防接種 費用の一部を助成

ID 106092

対象 接種日時時点で65歳以上の人、60～64歳で心臓や腎臓などに機能障がいがあり、身体障がい者手帳1級相当の人

期間 10/1(日)～12/28(木)

料金 1,500円

※生活保護世帯、市民税非課税世帯などは無料。申請はHP窓で

問合せ 保健予防課／Tel661-9332

申込 かかりつけ医にご相談ください

※かかりつけ医のない人は医療機関一覧表（市保健所や市ホームページで配布）を確認の上、医療機関へ事前に申し込み

ノロウイルス などによる 胃腸炎に注意

ID 098579

感染性胃腸炎はノロウイルスによる感染が多く、特に冬場に流行します。感染すると1・2日の潜伏期間後に嘔吐（おうと）や下痢、腹痛などの症状が1～3日続きます。下記のポイントに注意して二次感染を防ぎましょう。

予防のポイント

- ・調理や食事前、トイレの後には、必ずせっけんで手洗いする
- ・加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する
- ・使用後の調理器具は十分に洗浄・消毒する

問合せ 保健予防課／Tel661-9332

健診・検診

ID 032781

問合せ 健康づくり推進課／Tel674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00)	10/21(土)三箇牧公民館・23(月)磐手公民館・30(月)今城塚公民館 11/1(水)柳川コミュニティセンター	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	11/15(水)・20(月)・27(月) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	10/4(水)から
レディースストック(午前)	11/9(木) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可	10/6(金)から
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	11/7(火)★	★は保育あり 随時 (保育は)
健康相談会(14:00～15:30)	11/21(火) 相談員・医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時
歯科健康診査(14:00～15:30)	11/21(火)	随時
対象	[特定健診]今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(の健診が対象) [がん検診]肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースストック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他]前立腺=50～89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30～49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨測定=40歳以上(500円)	※特定健診以外は市民だけ
備考	日程は「健康だより」にも掲載◇会場の記載がないものは保健センター▷申込順◇費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷胃がん検診はバリウムだけ▷骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)▷市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

ウェブ申込 電話 窓口