

|||||||乳がん検診について|||||||

乳がんは、他のがんに比べて体の表面にできるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいがんです。年1回の乳がん検診の他に、月に1度は日にちを決めて自己検診をしましょう。

月に1度は「自己検診」

月経後、3～4日後の乳腺が一番柔らかく、しこりを発見しやすいため、この頃を毎月を目安にするといいでしょう。閉経後は、「毎月〇日」と決めて行いましょう。

1. 乳房をみてチェック

鏡の前で、両腕を上げたり下げたりして確かめる。

①乳房の観察ポイント

- 乳房の形・大きさに変化がないか
- 皮膚のひきつれ、くぼみがないか
- 硬く触れるところはないか

②乳頭の観察ポイント

- ただれていないか
- 左右それぞれ違う方向を向いていないか
- 以前に比べて凹んでいないか
- つまんだときに分泌物がでないか

2. 乳房を触ってチェック

薄い枕などを背中に入れて、仰向けで確かめる。

①調べる方の腕を上にあげ乳房を平にする。

②反対側の指3本を使い、乳房全体を肋骨が触れるくらいの強さで“の”の字を描くようにすべらせる。

- 乳房やわきのしたに、しこりや部分的に硬いところはないか
- 前に触ったときと違うところはないか



年に1度は「乳がん検診」

- 日時 6月10日(金)
11日(土)

●時間

- ① 8時30分～ 9時15分
- ② 10時00分～10時30分
- ③ 12時30分～13時00分

●場所 活性化センター

●対象者 20歳以上の女性

- 内容 20～39歳の方
超音波検査
- 40～64歳の方
マンモグラフィ2方向撮影
- 65歳以上の方
マンモグラフィ1方向撮影

●検診料 無料

マンモグラフィ検査とは？

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。医師の触診や自己触診では発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。

なお、若くて乳腺が発達している場合、X線の特性上、乳がんを判別しにくく、39歳以下の方は超音波検査を実施します。

普段の自分の調子や状態を知ること、気づかなかった体の不調を知ることができます。自己検診とがん検診で体の健康を守っていきましょう。

住民総合健診アルバイト募集

町では8月2日から8月6日までの5日間、住民総合健診を実施します。実施にあたり、従事するアルバイトを募集します。ご希望の方は健康福祉課までお申込みください。

●従事日時

8月2日(火)～8月6日(土)の5日間
午前5時30分～13時頃まで

(この他、事前打ち合わせを行います)

●従事場所

町内各健診会場

●募集人数

受付事務(資格不問) 各日3名ずつ

●賃金

1日 5,810円

(応募者多数の場合は抽選で決定)

●募集期間

6月20日(月)～7月5日(火)

●申込先

健康福祉課(37) 23331
電話か直接窓口でお申込みください。



6月保健センター事業のお知らせ

事業名	内容	実施日	場所	お申込	
1	こころの相談 専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	6月17日(金)	保健センター	必要	
2	運動教室	リハクト 運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	6月8日(水)・15日(水)・29日(水) ※会場によって時間が異なります。	保健センター 湯原公民館	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ 運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	6月20日(月) 午後1時30分～午後3時30分	保健センター	必要
		げんき塾 運動の強さ「しっかり」 屋外でノルディックウォーキングを行います。各自帽子・飲み物をご準備ください。	6月27日(月) 午後1時30分～午後3時30分	保健センター	不要
		スポメ 運動の強さ「がっちり」 運動施設を利用し、筋力アップや脂肪燃焼など目的に合わせて運動を行います。	6月～8月(毎週火曜) ※詳しい日程及び内容についてはご説明しますのでご連絡ください。	白石市スポーツメイト	6月6日までお申込みください
3	母子手帳交付 母子手帳を交付のほか、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しし、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要	
4	障がい者の地域活動 障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日(祝日除く) 午前10時～午後3時	保健センター	不要	