

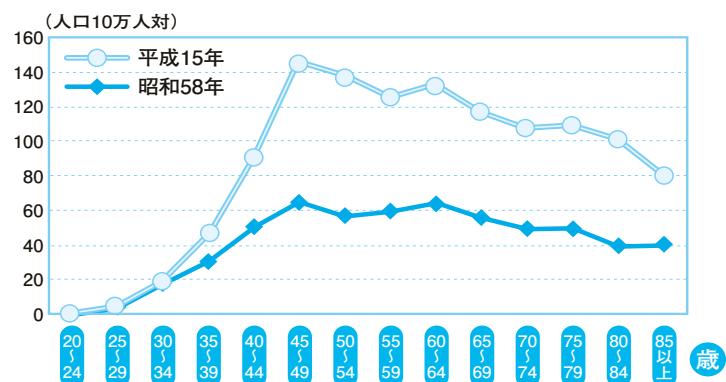
女性がん検診のすすめ

～乳がん検診・子宮がん検診～

乳がん

乳がんは、日本人女性の16人に1人がかかるといわれ、乳がんにかかる方も亡くなる方も増加しています。なかでも東京都の乳がん死亡率は全国平均の1.2倍と全国で最も高くなっています。日ごろの自己検診とマンモグラフィによる乳がん検診で早期発見をしましょう。

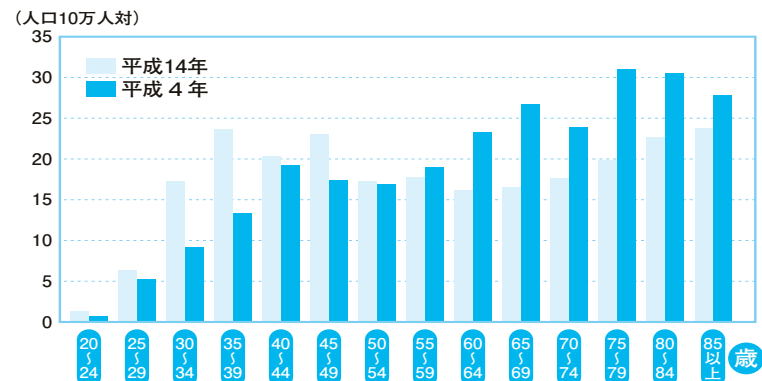
女性の年齢階級別乳がん罹(り)患率



子宮頸(けい)がん

子宮頸(けい)がんは、早期に見出し治療すれば治すことのできるがんです。しかし、全国で毎年約5,000人、東京都では毎年約500人の方が子宮頸がんで亡くなっています。東京都の子宮頸がんの死亡率は、全国に比べて高い状況にあります。また、子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染のため若い世代に増えているといわれています。20歳になったら、自覚症状がなくても、2年に1回の検診を受けて早期に発見、治療をしましょう。

子宮頸がんにかかった人の割合(全国)



乳がん検診追加募集

広報9月1日号に引き続き、乳がん検診の募集を行います。予定人数に達し次第締め切りますので、早めにお申し込みください。
【実施期間】 23年2月まで (予定) (医療機関の休診日を除く)
【実施医療機関】 複十字病院健康管理センター (清瀬市)
【検診内容】 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)
【対象】 市内在住の40歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方(昭和18年、20年など暦偶数年生まれの方が対象となります)。ただし、現在治療中または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください
【費用】 1,000円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし受給証明書の提出もしくは中国残留邦人等本人確認の提示が必要)
 申し込みは10月10日(日)までに(消印有効)、一人1枚の往復はがき(封筒でも可。ただし、切手を張った返信分も同封)に、①「乳がん検診希望」②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を。※10月1日(金)から電子申請も受け付けます。同課からの返信は1カ月半程度かかりますので、ご了承ください。
 詳しくは同係☎477・0013へ。

子宮がん検診(子宮頸(けい)がん)

【実施期間】 10月1日(金)～12月31日(金)。年末は医療機関が休みになりますので、ご注意ください
【実施医療機関】 右表参照
【対象】 市内在住の20歳以上の女性で、今年の1月1日～12月31日で奇数年齢になる方。ただし、現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください。
【費用】 1,000円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし受給証明書の提出もしくは中国残留邦人等本人確認の提示が必要です)
【持ち物】 健康保険証
 ※直接実施医療機関の窓口へ。医療機関によっては、混雑の状況により、検診をお受けできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
 不正出血・生理時には受診できません。
 詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

子宮がん検診実施医療機関

医院名	住所・電話	検診時間
松岡レディスクリニック	東本町1-3 秋田ビル4階 ☎479・5656 *予約はできません	月曜・火曜・木曜・金曜日 ＝午前9時半～正午 午後2時～5時 水曜日は午後3時半～6時半
尾崎医院	浅間町2-26-19 ☎421・8138	月曜・火曜・水曜・金曜日 ＝午前9時～正午 午後3時半～6時 土曜日は午前9時～正午
ベルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503	月曜・火曜・金曜日 ＝午前8時半～午後4時半 水曜・土曜日は午前8時半～正午 *午後が比較的空いております
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117	月曜・火曜・木曜・金曜日 ＝午前9時～正午 午後2時半～6時 土曜日は午前9時～正午
前沢医院	前沢2-10-9 ☎471・0154	火曜日は午前9時～11時半 午後3時～5時 金曜・土曜日は午前9時～11時半

～わくわく健診応援隊～ ピンクリボンキャンペーンを実施します！

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるイベントを実施します。
 保健師による乳がん自己検診の方法などをお伝えします。
【日時・会場】 ①10月4日(月) 午前10時～11時半
 市役所1階屋外ひろば
 ②10月5日(火) 午後零時半～2時
 西部地域センター屋外ひろば
 10月1日(金)～15日(金)まで市役所1階総合案内およびわくわく健康プラザ内健康課に乳がん自己検診法のリーフレットを設置します。
 ※わくわく健診応援隊とは・・・健康づくり推進員で、健診受診率向上を応援するグループです。
 詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

インフルエンザにかからないために

1 インフルエンザの感染経路

インフルエンザにかからないためには、まずインフルエンザが人から人へ、どううつるかを知ることが大切です。インフルエンザの感染経路は、主に2つあります。
 インフルエンザはウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスの付着した手で、口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染します。インフルエンザにかからないためには、予防がとても重要です。

①飛沫(ひまつ)感染

感染している人のくしゃみや咳(せき)で出るしぶきを吸いこむことによる感染。くしゃみや咳を浴びる距離(2メートル程度)にいる人は感染の危険性が高くなります。

②接触感染

感染している人の唾(つば)や鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して、手に付着することなどによる感染。

インフルエンザの予防方法

2 「手洗い」と「うがい」の習慣を付けましょう

毎冬のインフルエンザや風邪予防対策と同じように、こまめな「手洗い」と「うがい」をする習慣を身に付けることは、ウイルスから身を守るもっとも良い方法の一つです。以下に、正しい手洗いについて紹介します

手洗い前の準備
☐爪は短く切っていますか？
☐マニキュアは塗っていませんか？
☐時計や指輪をはずしていますか？



汚れが残しやすいところ
☐指先
☐指の間
☐親指の周り
☐手首
☐手のしわ

①手指を流水でぬらし、石けん液または消毒剤を手のひらに取る
 ②手のひらをすりあわせ、よく泡立てて洗う
 ③指の間をよく洗う



④手の甲を、もう一方の手のひらでこする



⑥親指を包みこむようにこする



⑦手首を洗う



⑧流水でよく洗い流し、清潔なタオルでふく

3 咳エチケット3つの約束

～周囲に「うつさない」「うつらない」ために～

- 咳やくしゃみの症状がある時は、マスクを正しく着用しましょう
- 咳などをしている人にマスクの着用を勧めましょう
- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口や鼻を覆い、周りの人から顔をそらしましょう

マスクの正しい使い方



① 顔にマスクを当て、耳にゴムをかけます



② ノーズブリッジ(中に張ってある金属)を鼻の形に合わせて曲げます。



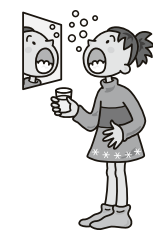
③ ノーズブリッジを押さえながら、布を下に引っ張って広げ、口と鼻をしっかりと覆います。



④ 両手を使って顔のカーブにフィットさせ、すき間をつくらないようにします。

4 ほかの病気の予防も大事

糖尿病・高血圧などの慢性疾患を持っている方は、病状がコントロールされていないと、インフルエンザにかかりやすくなります。普段から主治医による治療を受けておくことが大切です。
 予防接種を事前に受けておきましょう。



5 日ごろの健康管理が大切

うがいや手洗い、マスク、ワクチン接種は、どれも有効な予防方法ではありますが、どれも100%感染を防げるものではありません。
 しかし、日ごろから体調を万全にし抵抗力をつけておけば、もし感染をしても軽い症状で終わらせることができます。毎日の健康管理によって、インフルエンザに負けない身体を作りましょう！

①規則正しい生活を過ごしましょう

- ・夜更かしはせず、睡眠を十分にとりましょう
- ・適度な運動を心がけましょう

②バランスの良い食事を摂りましょう

- ・主食、主菜、副菜を揃えて、バランスのよい食事を摂りましょう
- ・野菜を1日350g以上(大人)食べて、免疫力アップ！



不足しがちです
毎日食べましょう！

②主菜
(血や肉となるもの)

③副菜
(体の調子を整えるもの)

①主食
(体温やエネルギーになるもの)

④その他
(水分補給もしっかりと！)

野菜を
2～3種類入れ、
具沢山1品に！

乳製品 果物 お茶 汁もの