

# 保健だより

## 【健康増進室11月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり200円（減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度)	6日(金)	午後1時	無料
	14日(土)	午後1時	
	20日(金)	午後6時30分	
	29日(日)	午後1時	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	3日(火)	午前11時	200円
	10日(火)		
	17日(火)		
	24日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	4日(水)	午前11時	200円
	11日(水)		
	18日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	200円
	12日(木)		
	19日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	26日(木)	午前11時	200円
	6日(金)		
	13日(金)		
	20日(金)		
	27日(金)		

- ◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目を降は窓口でも可。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）
- ※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

### <講習・ミニ教室申込期間>

10月8日(日)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

① 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

# ～がん対策室通信～

## 10月は乳がん月間です

### ■増える乳がん

今、日本人女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんが増えていく一方、1年間に1万人以上で、年々増加しています。一方で、乳がんは早期発見・早期治療ができれば治癒できる可能性が高いのも特徴です。

早期発見のために、定期的な自己検診と年に一回の乳がん検診を受けましょう。

### ■自己検診を習慣に

乳がんは、身体の表面に近い部分にできるため、自分で発見できる可能性が高いがんのひとつです。そこで行っていただきたいのが、自己検診です。生理が終わって4～5日後を

目安にご自分でチェックしてください。閉経後の方は毎月1回自己検診日を決めて行ってください。

### 1.鏡を見てチェック

両腕をあげた状態、下げた状態でそれぞれ正面・側面・斜めから乳房を観察します。

・左右の乳房の形や大きさに変化がないか

・皮膚のへこみやひきつれはないか

・乳首がへこんだり、ただれができていないか

### 2.指で触れてチェック

①仰向けに寝て、調べる側の下に座布団か薄い枕を敷き乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

②調べる方の腕を上げます。

③指の腹で、軽く圧迫してまんべんなく触れて調べます。乳房全体をくまなく念入りに調べましょう。

③反対側の乳房も同じように調べます。乳房を指先でつまむようにして調べるとしこりのように感じますので、必ず指の腹で探ってください。

④乳頭を軽くつまんで、血のような分泌液がでないかどうか調べましょう。

日頃から自分の胸の状態を見て触って知っておくことで、些細な変化に気付くことができます。もし、気になるしこりや変化を見つけたら、医療機関を受診してください。

# 保健カレンダー（10月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	7日(水)	午後1時～2時	平成27年6月生
1歳6カ月児健診	14日(水)	午後1時～2時	平成26年3月生
2歳児歯科健診	13日(火)	午後1時～2時	平成25年9月生
3歳児健診	29日(木)	午後1時～2時	平成24年8月生
のびのび教室	28日(水)	午前10時～11時30分	平成26年8月生
離乳食教室(前半)	6日(火)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		(予約制)	午後2時30分～3時30分
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	30日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

## ○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	7日(水) 午前9時30分～11時	山王新田 第7期集会所

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。