

# 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150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)	2日(土)	午後1時	無料
	8日(金)	午後1時	
	17日(日)	午後1時	
	29日(金)	午後6時30分	

- 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)	5日(火)	午前11時	150円
	12日(火)		
	19日(火)		
	26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)	6日(水)	午前11時	150円
	13日(水)		
	20日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	7日(木)	午前11時	150円
	14日(木)		
	21日(木)		
	28日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	8日(金)	午前11時	150円
	15日(金)		
	22日(金)		
	29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(予約制・定員になり次第終了)
- 申し込み方法=電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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) ※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16日(水)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(谷和原保健センター内) ☎25-2100

## ～がん対策室通信～

### 乳がん検診を受けて早期発見を!

日本で乳がんで亡くなる人の数は、年間約1万3000人。欧米の先進諸国では減少に転じていますが、日本では増え続けています。

この背景の一つに、日本の乳がん検診の受診率が約30%と低いことがあげられます。欧米の先進国でも罹患率は増え続けているものの、60～70%の人が乳がん検診を受診することで、早期に発見し、早期に治療が可能となり、死亡者数が減少してきています。日本では、乳がん発症は40歳代から急激に増加し、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。

乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査の二つの

方法があり、それぞれに特徴があります。

【マンモグラフィ検査】乳房専用のX線検査です。2枚の透明な板で乳房を挟んで圧迫し、薄く平らにして乳房全体を撮影します。マンモグラフィ検査の優れているところは、手で触れることができない小さなしこりだけなく、しこりになつていない微細な石灰化を発見できることです。ただし、乳腺やしこりも石灰化と同じく白く映りますので、乳腺が発達している若い年代では、乳がんが判別しにくい場合があります。

【超音波検査】おおむねに寝てジェルを塗り、プローブ(センサー)を移動させ、乳房から脇

の下まで、くまなくチェックすることができ、石灰化を発見することはできませんが、手で触れることができない小さなしこりを発見することができます。また、超音波検査では、乳腺は白く、しこりは黒く映るので、乳腺が発達している若い年代での検診として優れています。残念ながら、現在、乳がんの予防法はありません。無症状のうち定期的に乳がん検診を受診することが一番確かな方法です。早期発見であれば、約90%の人は治癒が可能と言われ、決して怖い病気ではありません。市では、乳がん検診を実施しています。この機会にご自分の検診の計画をしてみましよう。

## 保健カレンダー(10月)

### ○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

### ○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	9日(水) 午前9時30分～11時30分	東櫛戸集落センター

※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。

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成25年6月生
1歳6カ月児健診	16日(水)	午後1時～2時	平成24年3月生
2歳児歯科健診	8日(火)	午後1時～2時	平成23年9月生
3歳児健診	24日(木)	午後1時～2時	平成22年8月生
離乳食教室(前半)	22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	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	18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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。