

# 保健だより

## 【健康増進室10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)	5日(土)	午後1時	無料
	11日(金)	午後1時	
	20日(日)	午後1時	
	25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)	1日(火)	午前11時	150円
	8日(火)		
	15日(火)		
	22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)	2日(水)	午前11時	150円
	9日(水)		
	16日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	3日(木)	午前11時	150円
	10日(木)		
	17日(木)		
	24日(木)		
ミニ 教室 ※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	4日(金)	午前11時	150円
	11日(金)		
	18日(金)		
	25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>

9月11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 ☎25-2100

## ～がん対策室通信～

### 乳がんの症状はしこりだけではありません！

いまや、女性の15～16人に1人が乳がんになる時代。女性のがんで最も多い乳がんの症状を皆さんご存知ですか？

乳がんの代表的な症状は、乳房のしこりです。ある程度大きさになると乳房の中に硬いしこりとして触れて確認できます。また、乳がんには、乳房のしこり以外に次のような症状があります。このような症状がある場合は、すぐに乳腺専門医のいる医療機関を受診してください。

#### ①乳頭からの血性分泌物

がん組織からの出血が、乳管を通じて乳頭に出てくるもので、しこりが確認できないこともあります。

#### ②乳頭の変形や皮膚のへこみ・えくぼ現象

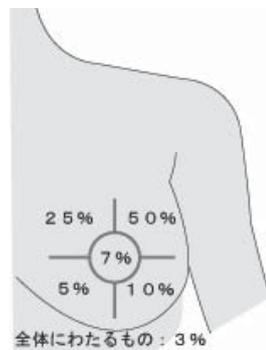
がんが乳房の皮膚や乳頭に近いところに達すると現れることがあります。

#### ③乳房の皮膚表面がオレンジの皮のようになる

しこりがなくがん細胞が乳房全体に広がる炎症性乳がんで多くみられる症状で、ちょうどオレンジの皮の様に皮膚が赤く腫れ、毛穴のへこみが目立ってきます。

#### ④乳頭のただれや周囲の皮膚の湿疹

乳頭の乳管開口部付近にがんが発生する場合にみられる症状です。



乳がんの部位別の発生頻度で最も多いのは外側上部(50%)、次いで内側上部(25%)、外側下部(10%)、乳頭付近(7%)、内側下部(5%)の順ですが、乳房全体に及ぶものもあり、注意が必要です。来月は、乳がんを早期発見するための乳がん検診についてお話しします。

## 保健カレンダー（9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)	13日(金) 午前9時30分～11時30分	きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
こころの健康相談 (予約制)	4日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

### ○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
9日(月)	午前10時～11時30分	ドラッグストア クラモチ谷和原店

※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	11日(水)	午後1時～2時	平成25年5月生
1歳6カ月児健診	26日(木)	午後1時～2時	平成24年2月生
2歳児歯科健診	20日(金)	午後1時～2時	平成23年8月生
3歳児健診	18日(水)	午後1時～2時	平成22年7月生
パパママ教室(予約制)	7日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
プレママ教室(予約制)	24日(火)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦での参加可)
離乳食教室(前半)	12日(木)	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)※	25日(水)	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。