

◎10月はピンクリボン月間です

女性特有のがんである「乳がん・子宮がん」について関心をもってもらうため、毎年10月を「ピンクリボン月間」として啓発を行っています。特に「乳がん」は、日本の女性に最も多いがんで、11人に1人がかかるといわれています。検診やセルフチェックで、早期発見・早期治療に努めましょう。



乳がん・子宮がん検診を受けましょう

「乳がん・子宮がん」は早期に発見して治療すれば、治る確率が高いがんです。市でも検診を行っていますので、自覚症状がなくても定期的に受診しましょう。

	子宮がん	乳がん
対象	20歳以上の女性	40歳以上の女性
	昨年度受診していない人	
実施期限	平成30年1月31日(水)	

※自己負担額、実施医療機関等、詳しくは健康増進課にお問い合わせいただくか、市ホームページまたは「すこやか山陽小野田」をご覧ください。

乳がんのセルフチェックを習慣づけましょう

「乳がん」は自分で発見できるがんです。セルフチェックは、月経終了後約1週間の間に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。入浴時に手に石けんなどをつけ、左右の乳房を片方ずつ行うと確認しやすいです。

- 腕を上げ、4本の指をそろえ、指の腹で渦巻きを描くように、しこりがないかを確認
- 脇の下に指先をそろえて差し入れ、リンパ節が腫れていないかを確認
- 鏡の前で、両腕を下げた状態と上げた状態で、皮膚にくぼみや引き連れはないかを、正面と横で確認
- 乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がないかを確認

【すくすく相談】(母子健康手帳持参)

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■小野田保健センター

○とき 10月26日(木) 9:30～11:15

■保健センター

○とき 11月2日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

■保健センター

○とき 11月2日(木) 10:00～11:30

○内容 牛乳パックで作る「よく回るこま」

【マタニティスクール】

出産までを快適に過ごし、楽しいマタニティライフを送るためにも参加してみませんか。

- 対象 妊婦とその夫(家族も参加可)

●ところ 厚狭地区複合施設

■2人で楽しくクッキングコース

○とき 10月29日(日) 9:30～12:30

○内容 調理実習、歯科保健と栄養等の講話

○持ってくるもの 母子健康手帳、エプロン、材料費1人400円

【育児学級】 (母子健康手帳・筆記用具持参)

育児に関する指導・相談の学級です。乳児と一緒に参加してみませんか。

●対象

生後3～6か月の乳児とその保護者

■1回目(10月20日(金) 13:30～15:30)

○ところ 小野田保健センター

○内容

小児科医講話、座談会、歯科指導

○持ってくるもの 歯みがき用ガーゼ

■2回目(11月17日(金) 13:30～15:30)

○ところ 厚狭地区複合施設

○内容

育児のポイント、離乳食について(調理実習)

○持ってくるもの エプロン

※2回で1コースです。1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

【健康相談】(健康手帳持参)

- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

■厚狭地区複合施設

○とき 10月10日(火) 9:30～11:30

■小野田保健センター

○とき 10月24日(火) 9:30～11:30