

◎10月はピンクリボン月間です

「乳がん・子宮がん」について関心を持ってもらい、定期的に受診することの大切さを理解してもらうため、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。

■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。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（2 年に 1 回）	
実施期限	令和 2 年 1 月 31 (金)	

※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」は自分で発見することが可能ながんです。セルフチェックは、月経終了後1週間前後、閉経後の人は月に1回、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く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つれはないかを、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）

お子さんのことで心配なこと、分からないことはありませんか。子育ての悩み、気になったことなどの相談に応じます。

- 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

■スマイルキッズ

○とき 10月24日(木) 9:30～11:15

■保健センター

○とき 11月7日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

■スマイルキッズ

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- とき 11月7日(木) 10:00～11:30
- 内容 折り紙で作る「いないいないばあ」

【健康相談】（健康手帳持参）

■厚狭地区複合施設

- とき 10月8日(火) 9:30～11:30
 - 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか
- ※健康手帳をお持ちでない人は、無料で交付します。

【キッズキッチン食育教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

■もぐもぐはかせ教室

- 対象 未就園児とその保護者
- とき 11月9日(土) 10:00～10:40
- テーマ 「味付けについて」
- 定員 10組（先着順）
- 参加料 1組50円
- 持ってくるもの ハンカチ、お茶等

■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 未就学児（保護者は見学のみ）
- とき 11月9日(土) 10:45～11:30
- テーマ 「さかな料理を作ろう」
- 定員 12人（先着順）
- 参加料 1人100円
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶等
- ところ スマイルキッズ
- 申込期間 各教室の開催日2か月～1週間前まで
- 申込方法 窓口または電話
- 問い合わせ・申込先 健康増進課（☎71-1817）