

# けんこうのお知らせ

1月号

下記の内容についての申し込み・問い合わせは、  
鞍手町総合福祉センター 保健棟まで  
☎0949-42-8812 (直)

子宮がん・乳がん無料クーポンが届いた方へ

## 子宮がん・乳がん検診をぜひ受けましょう！

今回「女性特有のがん検診推進事業」として、子宮がん無料クーポン（H20年度学年齢20・25・30・35・40歳の方）、乳がん無料クーポン（H20年度学年齢40・45・50・55・60歳の方）を配布しています。  
クーポン券の使用期限がH22年3月31日までとなっていますので、この機会にぜひ検診を受けましょう。

### ＜乳がん＞

乳がんは、日本人女性の20人に1人がかかるがんと言われています。30歳代から増え始め、40～50歳代で激増し、50歳前後が発症のピークと言われています。治りやすいがんの一つですが、他のがんと比べて早い時期からがん細胞がリンパ液や血液の流れに乗り、他の組織に転移しやすい特徴があります。そのため、早期発見が大事なのです。早期発見のカギを握るのは「がん検診」です。また、自己チェックで異常を見つけることもできます。

下記に自己チェックの方法を載せていますので、月経が終わって1週間以内（乳腺が最も安静な頃）に、月に1度チェック日を決めて定期的に実行しましょう。

◆目でチェック！  
①両手を下ろした楽な姿勢で鏡の前に立ち、乳房の形、大きさ、皮膚のつっぱりやくぼみ、乳頭の形に変化がないかチェック。  
②両手で腰を強く押さえて、①と同様にチェック。  
③両手を頭の後ろで合わせて①と同様にチェック。  
※鏡にうつす角度を変えて見ると効果的です。

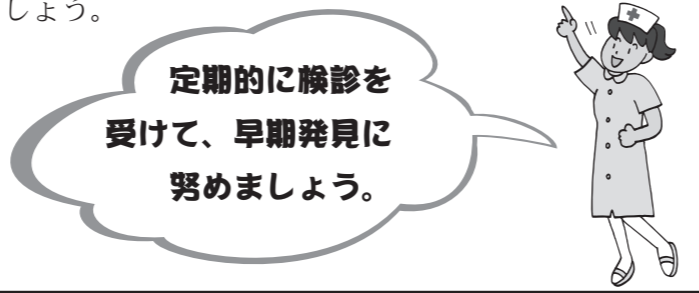
◆触ってチェック！  
○左乳房には右手、右乳房には左手を使う。  
○3、4本の指をそろえ、指の腹でしこりがないか調べる。  
○石けんがついた手でぬれた乳房をよく触る。  
○わきの下から乳房に向かって、渦巻きを描くように指をすすめる。

### ＜子宮がん＞

子宮がんには、「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。「子宮がん検診」と言われる場合は主に子宮頸がんの検診となります。（クーポン利用の検診も子宮頸がん検診です。）子宮頸がんは“ヒトパピローマウイルス（HPV）”の感染が主因で、子宮がん全体の約7割が子宮頸がんです。30～40歳代に多く、特に最近20歳代で急増しています。正常な細胞ががん細胞になる前の異変（異型細胞）を診断でき、早期発見しやすいがんとも言われています。そのため早期発見できるがん検診の定期的な受診が大切なのです。

子宮体がんは50歳以降で多くなり、女性ホルモンによってできやすくなります。通常は検診でチェックされないで、月経異常等不審な症状があったときは早めに病院受診しましょう。

◆子宮体がんの症状  
①月経異常（月経の量が多い、不規則など。）  
②月経とは無関係な出血がある。  
③異常なおりものが増える。  
④排尿痛、排尿困難、骨盤領域の痛み等がある。



## 休日乳がん検診（予約制）のお知らせ

乳がん検診が町立病院で受診できます

検診日時：2月7日（日） 9時～16時  
検診人数：20名  
場所：鞍手町立病院  
予約開始：1月25日（月）～2月5日（金）  
予約受付時間：9時から17時（先着順受付（電話可））  
検診内容：マンモグラフィ及びエコー検査  
対象者：40歳以上の方  
検診料金：600円

申込み・お問い合わせ → 医事課乳がん検診係まで（42-1231）

検査は  
女性技師が  
担当します

検査内容  
マンモグラフィ検査（約20分）  
超音波検査（約20分）



会社等の検診で乳がん検診を受けていない方は是非受診しましょう

### 乳がん検診のご案内

平成22年2月まで、個別乳がん検診が受診できます。まだ受けていない方はこの機会にぜひ受けましょう。女性スタッフによる、受けやすい検診体制を整えています。乳がん検診はマンモグラフィ及びエコー検査で隔年（2年に1回）受診となりますので、平成20年度にマンモグラフィを受けられた方・及び平成21年度にマンモグラフィ・視触診を受けられた方は、受診できません。



- 検診内容 マンモグラフィ及びエコー検査
- 対象者 40歳以上の方
- 実施期間 平成22年2月末まで 月・火・水・木・金
- 料金 600円  
下記の方は料金が無料になります  
☆生活保護受給者  
（※診療依頼書をお持ちください）
- お申し込み  
鞍手町立病院に電話（42-1231）または、来院にてお申し込みください。（予約制）

女性特有のがん検診推進事業の「乳がん検診無料クーポン券」が送られてきた方は、無料で乳がん検診が受診できます。この機会に是非お申し込みください。

### 今月の乳幼児健診対象者 (対象者全員に個人通知をしています。)

4カ月健診 1月14日（木） H21年8月18日～H21年9月21日生  
7カ月健診 1月28日（木） H21年5月29日～H21年7月2日生  
12カ月健診 1月28日（木） H21年1月1日～H21年1月31日生

1歳半健診 1月7日（木） H20年6月4日～H20年7月7日生  
3歳児健診 1月7日（木） H18年12月4日～H19年1月7日生  
乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 1月27日（水） H21年11月17日～H21年12月28日生  
(毎月生後1～2カ月の方には通知をしています。)  
乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。申し込みは不要です。

### わくわくクッキング

※ お気軽にご参加ください ※

- 日 時 平成22年1月13日（水） 10:00～13:00
- 場 所 総合福祉センター 保健棟 栄養指導室
- 対 象 者 乳幼児・小学生がいるお母さん
- 持 参 品 エプロン
- お申し込み 上記まで電話でお申し込みください
- 締 め 切 り 平成22年1月6日（水）まで
- 参 加 費 300円（食材料代）

