



### 10月は「ピンクリボン月間」です



ピンクリボンとは…

乳がんに関する正しい知識を広め、早期発見の重要性を呼びかけるための世界共通のシンボルマークです。

乳がんは、日本人女性がかかる「がん」の中で最も多く、患者数は30代後半から増え始め、40～60代は最も多くかかる年代です。

乳がんは早期に発見されれば、約9割が治ると言われています。検診とあわせて、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活する「ブレスト・アウェアネス」を始めましょう。

#### ブレスト・アウェアネス

#### 4つのポイント

##### 1 乳房の状態を知る

乳房を見て、触って、変化を感じることが重要です。入浴時に体を洗うとき、寝る前に仰向けに寝たときなどのタイミングで、乳房を意識する習慣をつけましょう。

##### 2 乳房の変化に気をつける

次のような、特に気をつけなければいけない変化を知りましょう。

- ▶ 乳房の腫瘍(しこり)
- ▶ 乳頭分泌
- ▶ 乳頭や乳輪にびらん
- ▶ 皮膚の凹みや引きつれ
- ▶ 乳房痛



##### 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

乳房の変化がすべて乳がんの症状ではありませんが、乳がんの早期の症状の可能性もあります。

次の検診を待つことなく、早めに医療機関を受診しましょう。

##### 4 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を

マンモグラフィ検査は、乳がんの死亡率を減少させる効果があると科学的に証明された検査方法です。定期的に検診を受けましょう。

※詳しくは、こちらをご覧ください。

ブレスト・アウェアネス(乳房の健康チェック)のすすめ-福井県済生会病院



<https://brestcs.org/information/self/>

#### 乳がん検診

##### 対象

40歳以上の赤平市民(女性)

##### 検診間隔

2年に1回

##### 検査方法

マンモグラフィ検査(乳房レントゲン検査)



##### 【個別検診で受ける場合】

##### 検診機関

そらちクリニック(滝川市)

##### 申込み

健康づくり推進係 ☎32-5665

※お申し込み後、問診票を郵送します。問診票が届きましたら、クリニックへ電話のうえ、検診日をご予約ください。

##### 【バスツアー検診で受ける場合】

11月19日(土)

(午前7時15分市役所集合)

※市役所発着の送迎バスが出ます。

##### 検診機関

札幌がん検診センター(北海道対がん協会)

##### 申込み

北海道けんしん予約コールセンター

☎011-600-2276

##### 締切り

10月20日(木)

##### 定員

25名(定員になり次第、締め切り)

※車内では、検温・手指消毒・換気などの感染症対策を行なっています。

### 10月20日 ことしは「世界骨粗鬆症デー」

骨量は20～30代をピークにその後加齢とともに減少します。ピーク時の骨量や減少のスピードはその人の生活習慣によって異なりますが、どの世代も骨の健康を保つ生活習慣を身に付けることが大切です。



#### 強い骨を作るには

##### ●適度な運動

骨量の減少を予防する効果があります。1日20～30分のウォーキングなど、継続してできる運動は体力維持や転倒予防の効果もあります。

##### ●バランスの良い食生活

いろいろな種類の食品をバランス良く食べることが大切です。カルシウムやビタミンDは積極的に摂り、塩分やアルコールは注意が必要です。

また、好き嫌いが多くことや朝食を食べないなどの欠食も骨量の低下につながります。

##### 【カルシウムの多い食品】

- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
- 大豆製品(木綿豆腐、納豆、高野豆腐)
- 野菜・海藻類



(小松菜、チンゲン菜、ひじき、切り干し大根)

- 魚介類(ししゃも、しらす干し、干しエビ)

##### 【ビタミンDの多い食品】

- 魚介類(鮭、サンマ、ブリ、カレイ)
- きのこと類(しめじ、干しいたけ)



##### ●日光浴

骨の吸収を良くするビタミンDは食事以外にも紫外線を浴びることで合成されます。

▶ 15分程度の日光浴がおすすめ!

体の状態を見つめ直してみませんか?

### からだ測定会

#### 日時

10月28日(金) 9時30分～12時

#### 場所

交流センターみらい2階

#### 内容

体成分測定・骨量測定・血管年齢測定など

#### 定員

30名(定員になり次第締め切ります)

※事前予約制のため、測定希望の方は電話予約をお願いします。

#### 申込み

健康づくり推進係 ☎32-5665

#### 締切り

10月25日(火)

※当日は手指消毒など感染対策にご協力ください。また、かぜ症状や発熱がある場合は来場をお控えください。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 10月13日(木) 14:00～15:30

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 「脳トレまちがいがし&軽運動」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。