

10月は「ピンクリボン月間」です



日本人女性の9人に1人になるといわれる乳がん。乳がんは、日本人女性がかかる「がん」の中で最も多く、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割が治癒するといわれています。症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能です。2年に1回の検診とあわせて、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」をはじめましょう。

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)
【料金】 500円

	バスツアー健診	滝川市立病院	対がん協会個別検診
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 無料送迎バスあり 同時に他のがん検診、オプション検診も受診可 	自分の都合の良い日を予約	<ul style="list-style-type: none"> 送迎バスなし 都合の良い検診センター、検診日を選んで直接予約 同時に他のがん検診、オプション検診も受診可
検診場所	札幌がん検診センター	滝川市立病院	<ul style="list-style-type: none"> 札幌がん検診センター 旭川がん検診センター
検診日	11月18日(土) 7時15分 市役所集合 14時00分 市役所着	平日 7時30分～11時30分 受付	平日(午前・午後) 第1・第3土曜日
申込み	北海道けんしん予約センター ☎011-600-2276 10月19日(木)締切 WEB予約はこちら 	健康づくり推進係 ☎32-5665 WEB予約はこちら 	札幌がん検診センター ☎011-748-5522 旭川がん検診センター ☎0120-972-489 ※WEBからも予約できます。 「札幌がん検診センター」または「旭川がん検診センター」で検索！

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世界共通のシンボルマークです。



10月20日は

「世界骨粗鬆症デー」です

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、人によって大きく変化しますので、骨の健康を保つ生活習慣が大切です。

どの世代も共通して強い骨を作り維持するには

●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事が大切です。なかでもカルシウムやビタミンDは積極的に取り、塩分やアルコールの取り過ぎは注意が必要です。また、好き嫌いが多くことや欠食は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・さんま・ぶり・かれい)
- きのこと類(しめじ・干しいたけ)



市民健康ガイド

【幼少期から30代頃まで】

骨がどんどん作られる時期です。骨量のピークをできるだけ高くするための生活をしましょう。

【30代以降】

骨量が徐々に減る時期になります。骨量の減少を緩やかにするための生活をしましょう。

●適度な運動

バレーボールや縄跳びなどの骨を刺激する運動は骨の形成を促す作用があり、適度な運動は、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行なう運動には、体力維持や転倒予防の効果があります。

●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です。

インフルエンザ予防接種のご案内 11月1日(木)からインフルエンザ予防接種を開始します。

【あかびら市立病院での接種日・受付時間に変更になります】

- 内 科: 木曜日は接種なし。
月・火・水・金曜日 13時～14時受付
- 小児科: 月曜日は接種なし。
火、水、木、金曜日 14時30分～16時受付
ただし、水曜日は第1・第3・第5のみ(隔週)



※詳細は、広報あかびら 11月号でお知らせします。

問合せ 健康づくり推進係 ☎32-5665

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の4つのポイント

- 1 乳房の状態を知る！ ➡ (いつもと変わらないか入浴時、着替え、就寝前にチェック)
- 2 乳房の変化に気をつける！ ➡ (痛み、しこり、赤み、ひきつれ、くぼみ、分泌液、ただれ)
- 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談！ ➡ (普段の乳房と違うと感じたら、すぐに乳腺専門医へ)
- 4 40歳になったら2年に1回、がん検診！ ➡ (乳房のハリが強くなる月経前を避けて)

※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/>



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ませんか。

- 日時 10月12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 無料で測定します！
● 30秒で野菜摂取量がわかる 【ベジチェック】
● 骨量測定(はだしになれる服装でおこしください。)