

今月の
お知らせ



市民健康ガイド

10月は「ピンクリボン月間」です

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、今や女性の「9人に1人」が乳がんにかかるといわれています。患者数は30代から増え始め、40～60代は最も多くかかる年代であり、注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症に感染することを恐れてがん検診を受診せず、結果的に進行した状態のがんが見つかる人もいます。がんの早期発見・早期治療のためには、自覚症状のない健康な状態で定期的に検診を受けることが大切です。

10月は乳がんについての正しい知識を広め、検診やセルフチェック(自己触診)など、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える「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世界共通のシンボルマークです。



乳がん検診の対象 40歳以上の赤平市民(女性)

バスツアー検診で受ける(11月20日(土))

※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21日(木)

【定員】25名(定員になり次第、締め切り)

バスツアー検診 新型コロナウイルス感染症対策

- ①バス乗降口に手指消毒液を設置し、乗り降りの際にご利用いただきます。
- ②運転席と客席の間に飛沫防止シートを設置しています。
- ③座席は2人掛けを1名で使用することで、乗車人数を制限しています。
- ④車内の換気は空調エアコンで行ないます(約5分で車内の空気はすべて、外気と入れ替わります)。

個別検診で受ける

【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

※お申し込みのあと、クリニックへ電話して検診日を決めてください。

セルフチェック(自己触診)も忘れずに

乳がんは自分でみつけることができ、自己触診と検診を組み合わせることで早期発見の可能性が高くなります。月に一度を目安に、入浴や着替えのときなどセルフチェックを心がけましょう。

【詳しい方法はこちらから】

ピンクリボンフェスティバル

https://www.pinkribbonfestival.jp/pink_day/

[pinkribbonfestival.jp/pink_day/](https://www.pinkribbonfestival.jp/pink_day/)



ウイルス感染からの 防衛機能(免疫力)をアップ! “唾液パワー”

唾液には、“免疫グロブリン”という免疫物質の一種が含まれており、身体の中に入ろうとするさまざまな病原体に対し防衛機能(免疫力)として働く感染予防の役割を担っています。

マスク生活や外出自粛などで会話が減り、唾液の減少やお口の機能が低下し、口内細菌が増えやすくなっています。

細菌が増えないよう「唾液を出す」ことと、唾液パワーの効果を高める「お口のケア」について紹介します。

お口の周りの筋力アップ

「あいうべ体操」で

唾液のパワーを高めよう!

(1日30回)

- あ ロを「あー」と大きく開く
- い ロを「いー」と大きく横に広げる
- う ロを「うー」と強く前に突き出す
- べ 舌を「べー」と突き出して下に伸ばす

ウイルスの侵入に負けない身体づくり

◆唾液をしっかり出す

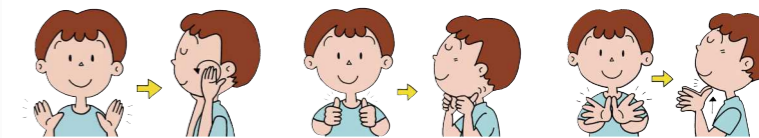
- ➡よく噛んで食べる
- ➡お口の体操をする

◆お口の細菌(特に歯周病菌)を減らす、増やさない

- ➡デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ➡舌を清掃する
- ➡義歯を清掃する
- ➡歯科医院で定期的に検診やクリーニングを受ける

唾液腺のマッサージで唾液をたくさん出す

1カ所につき「5回ずつ」を3セット



- 耳下腺 耳の横あたりで円を描くように
- 顎下腺 あごの端あたりを親指でぐりぐりと
- 舌下腺 舌の下あたりを親指で持ち上げるように

飛沫を飛ばさない歯磨きエチケットも忘れずに

- ①歯みがき中はしゃべらない
- ②吐き出すときは、洗面台の低い位置でそっと
- ③なるべく口を閉じて
- ④前歯の裏など口を閉じて磨きにくい所は手で覆う

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

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14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 体成分測定~自分を知って体質改善~

※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。