



10月は「ピンクリボン月間」。乳がんは、早期発見できれば怖くありません。あなたと、あなたの大切な人のために「乳がん検診」を受けてください。

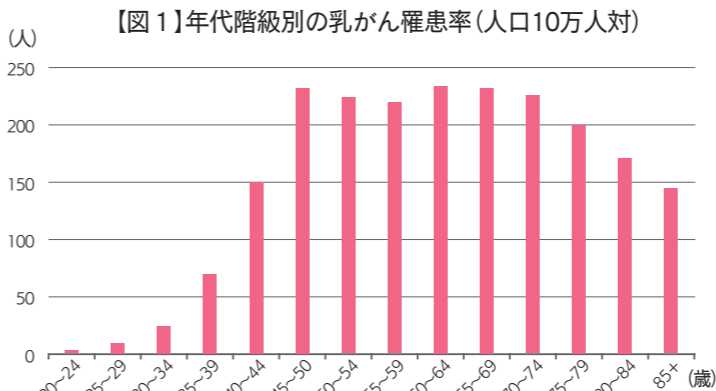


保健センター保健師の浅野さん

今年も、今年こそ、乳がん検診を受けましょう

健康づくり課 ☎65・0064

乳がんの罹患率
乳がんは、女性がかかる「がん」の中で最も多く、40歳を過ぎると増えていき40代後半から60代にかけてかかる確率が高くなります【図1】。



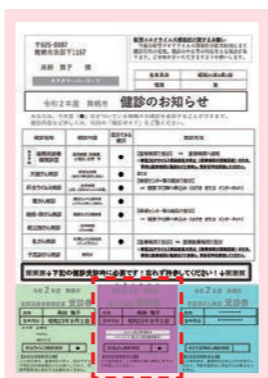
出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」(2015年)

乳がんでも最も大切なこと

乳がんは、がんが進行した状態(Ⅳ期)で発見された場合、5年相対生存率(※)は40%ですが、早期発見により進行していない状態(Ⅰ期)で発見された場合5年相対生存率は100%というデータがあります(全がん協加盟施設の生存率協同調査(2009~11年))。そのため、早期発見が大事だと言われているのです。がんを発見するための検査方法はいくつかありますが、乳がんの死亡率を減少させることが科学的に認められていて、国が住民検診での実施を推奨しているのが「乳房X線検査(マンモグラフィ)」です。

80以上の人の早期発見に！

市の昨年度の乳がん検診(マンモグラフィ)では、14人に乳がんが見つかり、



乳がんは、がんが進行した状態(Ⅳ期)で発見された場合、5年相対生存率(※)は40%ですが、早期発見により進行していない状態(Ⅰ期)で発見された場合5年相対生存率は100%というデータがあります(全がん協加盟施設の生存率協同調査(2009~11年))。そのため、早期発見が大事だと言われているのです。がんを発見するための検査方法はいくつかありますが、乳がんの死亡率を減少させることが科学的に認められていて、国が住民検診での実施を推奨しているのが「乳房X線検査(マンモグラフィ)」です。

検診の個別案内は「はがき」で

今年度乳がん検診の対象者に、個別通知としてはがきを郵送しています。このはがきが乳がん検診を受診するための受診券になっているので、受診する際には必ず保険証と一緒に受診券も持参してください。75歳以上の対象者には「健診のお知らせ」の下部にピンク色の受診券が付いていますので、持参してください。

※5年相対生存率：がん診断時から5年後に生存している人の割合(がん以外で亡くなる人の影響を除いた数値)

ホットな健康情報をお届け！
マイ健康通信

人間が進化の過程で手に入れた「歩く」という行為。技術や文明は豊かさも便利さと同時に、運動不足や栄養過多を招き「生活習慣病」も獲得してしまいました。そんな「歩く」という行為には、ただ移動するだけでなく、心身の機能改善につながる力があります。当たり前の行動に潜む奥深い「歩く」の世界をご紹介します。

移動「歩く」と運動「歩く」

普段の「歩き」は、下半身で「上半身」という荷物を運んでいる状態。腕を振り肩や肩甲骨を動かすことで、上半身を単なる「荷物」でせず、骨盤(下半身)が運動して動き、足が前に出やすくなり、歩幅も広がる「ウォーキング」になります。このときの「歩く」は立派な全身運動です。

「歩くだけで運動になるんか?」と思うあなたへ。今からさっさと腕を振り、大股で歩いてみてください。息が上がらなかつたことが「運動」なのです。

あなたの知らない「歩く」の世界

進め！健康への道

三日坊主も積み重ねれば立派な継続

運動や食事などの健康づくりはどれも「続けること」が一番の難関です。なぜ、継続できないのか、その主な原因は「効果を実感したくてもなかなか現れない」「それ自体に楽しさを見つけれない」とことだと思えます。

効果を少しでも早く実感するためには、正しい姿勢と歩き方で働く筋肉を増やすことが大切です。

また、近所だけでなく海辺や山などを歩いて景色や空気を楽しむなどの方法も継続につながります。また「格好良く歩く」と「歩く」あの洋服を着られるよう「なる」など、明確な目標を定めることも大切です。今さらスポーツやトレーニングは...という人でも曲分くらい音楽を聴きながら歩くだけでできる気がしませんか?、

まずは土曜だけ、慣れたら平日、平日はできるときだけでも。大事なものは頻度よりやめないことです。自分にできるペースでも、歩いた距離は積み重なっていきます。

しかし、歩きすぎは足を痛める原因になるので注意が必要です。痛くて歩きたくない、治るまで歩くのをやめよう、ということ



※オクトーバーラン&ウォークの詳細はホームページに掲載(右コードからアクセス可)



健康づくり課 ☎65・0065

健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	10月12日(月)9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	先着20人	無料	前日までに電話で
歯っぴースマイル教室(2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H29.4.1~H30.2.11 生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H29.10.1~H30.8.7 生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	10月21日(水)13時15分~16時	◆離乳食の話と体験	先着9人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	10月7日(水)9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	先着5人	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。



保健センターがん検診担当職員

コロナ対策も万全です！

現在、各がん検診の実施医療機関では、皆さんが安心して検診を受けられるよう、体温測定や手指消毒、待ち合い時のスペース確保などの新型コロナウイルス感染症対策をしたうえで検診を実施しています。感染症対策も検診を受けることも、どちらも大切です。ぜひ、乳がん検診を受けてください。