



健康だより そのこころ

今月のテーマ

『10月は乳がん2月間です。』



乳がんは、女性にできるがんの中で一番多く、年間約5万人の方が乳がんにかかっています。そして、乳がんで亡くなる方も交通事故死の2倍に当たる約1万人です。決して他人事ではないのです。

2cm以下のしこりは早期の乳がんです。1つのがん細胞が1cmになるのには15年以上もかかると言われていますが、1cmから2cmの大きさになるのは2年もかかりません。そのため、最低2年ごとの検診が有効なのです。また、毎月1回の自己検診も合わせて行いましょう。普段

の乳房の状態を知っていれば、しこりや引きつれなどの症状を早期に発見することができま す。そして、早期発見のがんは、完治の可能性もグッと高くなります。

川俣町では10月～12月にかけて乳がんの集団検診を実施します。2年ごとに受けていただくことができますので、日程を調整して是非受けてください。

乳がん検診に行きましょう！



乳がん検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

日程後半にまだ空きがあります。空き状況を問い合わせのうえ、個別通知に同封されている「乳がん検診申込書」（はがき）でお申し込みください。

今回通知されなかった方でも昨年度偶数年齢で受診されなかった場合は受診することができますので保健福祉課健康増進係へご連絡ください。

※10月27日(土)は中央公民館において「絹市」が開催されます。保健センター駐車場は使用できませんので、役場駐車場をご使用ください。

※平成30年度より60歳以上の方の視触診検査がなくなります。

※各種検診の詳細につきましては、個別通知や平成30年度保存版「住民けんしんハンドブック」をご覧ください。

女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。（平日午前9時～午後5時、相談無料）

追加大腸がん検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

11月に今年度最後となる大腸がん検診を実施します。この機会にぜひ受診してください。

■実施日 11月21日(水)、22日(木)

■受付時間 午前9時～午後2時

■受付場所 保健福祉課健康増進係（4番窓口）

■受診方法

採便容器に便をとり、6月に郵送されている「受診票」と一緒に提出します。（受診票を紛失した場合は、当日発行します。）

ご家族の方に代理で提出いただいてもかまいませんが、その場合は問診事項（大腸の病気の有無、大腸の手術の有無、最近の自覚症状の有無）について分かるようにしてきてください。

■採便容器の配布

容器をお持ちでない方は保健福祉課または各地区公民館において配布しています。郵送されている容器をお持ちの方はそちらをご使用ください。





健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 10月10日(水) 午前9時00分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量の測定、健康相談など

・健康チェックは午前9時～10時まで

・さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

■講師 快フィットネス研究所

健康運動指導員 安田涼子先生

※次回は、11月9日(金)の開催です。

男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■日時 10月17日(水) 午前9時30分～11時30分

■場所 保健センター

■内容 体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

・健康チェックは午前9時30分～10時まで

・ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで

■講師 ハ子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士 滝口義光先生

※次回は11月6日(火)です。

集団検診の結果について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健康診査の結果により生活習慣病の発症と重症化予防を目指し、保健師が皆様のご家庭を訪問、または電話をいたします。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■日時 10月30日(火) 午前9時30分～午後0時30分

■場所 保健センター

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■参加費 500円

■定員 20人

■持参するもの エプロン、三角巾

■申し込み 10月23日(火)まで（電話可）

※次回は11月27日(火)です。

脳検診のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度70歳になる方（昭和23年4月2日～24年4月1日生まれ）で、特定健康診査（集団・施設）を受けた方を対象に脳検診（頭部MRI及びMRA検査）費用の一部助成を

実施しております。対象の方へは5月下旬に案内通知をお送りしています。脳検診は2月末までの実施となりますので、ぜひこの機会に特定健康診査、脳検診を受けてください。



県民健康調査「妊産婦に関する調査」について

問 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター（Tel. 549-5180）

福島県が福島県立医科大学に委託して実施しています。今年度も対象の方（平成29年8月1日～平成30年7月31日までに母子手帳の交付を受けた方）へは11月頃に調査票が郵送されますので、ご協力をお願いします。

ちびっこカレンダー 10月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

	日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内 容
10月	12 (金)	遊びの教室と すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
	19 (金)	3歳6か月児健診	13:15～14:00	27年4月～6月生まれ	身体測定、内科健診、歯科健診、聴力検査、保健指導、ブックフレンズなど