

10月は「乳がん月間」です がん検診は未来のあなたを守ります!!

がんは国民病とも言われており、2人に1人が「がん」になる時代です。そして3人に1人ががんで亡くなっています。「まだ若いから大丈夫」と思っていませんか？実は子育て世代・働き盛りの世代の女性に乳がんが増えています。

○乳がん検診のすすめ

一生のうち乳がんを患う日本人女性は、およそ12人に1人とされており、乳がんによる死亡者数は増加傾向にあります。また、日本人女性のがん患者のうち、乳がん患者は最も高い割合(4~5人に1人)であるという研究もあります。

乳がんは30~40代の若い年代にかかる割合が上昇していますので、定期的ながん検診やセルフチェックを行うことが大切です。乳がんは早期に発見すれば治る確率が高いといわれているがんです。

○乳がん検診ってどんなことをするの？(集団検診のみ)

30~39歳	超音波(エコー)検査	超音波を使って乳房の病変を検査する方法であり、身体への負担は軽い検査
40歳以上	超音波(エコー)検査及びマンモグラフィ(レントゲン)検査	マンモグラフィ検査は乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影する検査

○あわせて子宮がん検診も受けましょう

子宮頸がんは、20~30代の若い年代で増加しています。自分のため、そして大切な家族のためにも、ぜひ検診を受けましょう。

集団検診は下記日程で実施しています。詳細は健康課までお問い合わせください。

	日程(9月16日現在の申込可能日)	場所
10月	15日(木)、31日(土)	上三川いきいきプラザ
	16日(金)	明治南コミュニティセンター
11月	1日(日)、17日(火)、18日(水)、19日(木)	上三川いきいきプラザ
12月	13日(日)	
1月	23日(土)、25日(月)	

▶申込・問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

在宅介護支援センターによる介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
10月7日(水)	午前10時 ~ 正午	楽しく体操	桃畑公民館	友愛苑 ☎(56)8885
10月8日(木)			常光坊公民館	ふじやまの里
10月9日(金)		健康体操	三ツ家公民館	☎(56)0958
10月23日(金)	午前9時30分 ~ 午後0時30分	エプロン教室 栄養士による 講話と調理実習 ※費用100円	明治コミセン	トータスホーム ☎(52)2220
10月28日(水)			中央公民館	ふじやまの里 ☎(56)0958
11月5日(木)			本北コミセン	友愛苑
11月6日(金)			東館南集会所	☎(56)8885
11月6日(金)	午前10時 ~ 正午	楽しく体操	五分一公民館	ふじやまの里 ☎(56)0958

▶問い合わせ先=保険課 高齢者支援係 ☎(56)9102

10月は「とちぎ食育推進月間」です。

「食育」とは、

食べ物がどのようにして作られ、どのようにして私たちのもとに届くのかを理解し、食べ物を育ててくれた自然の恩恵や「食」に関わる様々な人々への感謝の気持ちを持ちながら、健全な食習慣を身に付けることです。生涯にわたって心も身体も健康で過ごすために、「食べ物を大切に」「食事のバランスを考える」「地産地消に取り組む」「家族で食卓を囲む」など、できることからはじめていきましょう。

町で開催される食育イベントを紹介します！ぜひご参加ください。

文化祭

- ▶日時=10月16日(金)~18日(日)
午前9時~午後4時 (最終日は午後2時まで)
- ▶会場=上三川町体育センター
(上三川町文化祭のブース)
- ▶内容=上三川町生活研究グループによる地産地消料理の紹介とレシ配布、とちぎ版食事バランスガイドの配布など
- ▶問い合わせ先=産業振興課 農村振興係 ☎(56)9136

食育フェスタ

- ▶日時=11月7日(土)午前9時~午後2時
- ▶会場=保健センター
- ▶内容=食に関する展示やゲーム
- ▶問い合わせ先=健康課 成人健康係
☎(56)9133

消費生活センターにご相談ください

消費豆知識⑳ ○裁判になると 脅かす架空請求

事例1

契約した覚えがないのに費用を請求する連絡が来たという、架空請求に関する相談が多く寄せられています。

「全国紛争処理支援センター」というところからはがきが届いた。「以前あなたが契約した訪問販売会社が、未払い料金や契約違反のことで裁判所に訴状を提出した。このまま放置すると給料や財産を差し押さえられる。当方が仲裁するので連絡するように」と記載されている。訪問販売で商品を購入したことはあるが、未払いはないはずだ。ごしつたらよいかな。

事例2

携帯電話に知らない業者から「以前あなたが登録した情報サイトの退会手続きが済んでいないため、運営会社から依頼を受けて連絡している。最終通告であり、放置すれば法的手続きを取る」というメールが届いた。以前無料サイトに登録したことがあるので、このようなメールが届いたのか。

詳しくは上三川町消費生活センターにご相談ください。

- ▼相談日時＝
月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前9時～正午
午後1時～4時
- ▼相談場所＝
上三川町消費生活センター
- ▼相談専用電話番号＝
☎(56)9153

困ったら一人で悩まず 行政相談

10月19日(月)～25日(日)までは、行政相談週間です。皆さんからの行政に関する苦情や意見・要望を受け付け、その解決や実現を促進することも行政運営の改善を図ります。

町では、2名の行政相談委員が総務大臣から委嘱されており、奇数月の第1水曜日と第3水曜日(上三川いきいきプラザで、定例相談(心配事なんでも相談)を開設し相談を受け付けています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

- ▼相談先＝
行政相談委員
藤田 猛さん
☎090-1051-0902
- 行政相談委員
高田 すみ子さん
☎(56)2719
- ▼問い合わせ先＝
企画課 情報広報係
☎(56)9117