

## 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です。 「乳がん自己触診について知っていますか？」

近年、乳がんにかかる女性が増えています。女性の一生を通じてみた場合、30人に1人以上がかかる罹患率の高い病気です。

乳がんは、早期に自分で見つけることができます。毎月1回は健康管理として自己触診をこころがけましょう！

・月経が終わってから1週間ぐらいの時期が乳腺が安定しているため自己触診に適しています。閉経後の方は、毎月、日にちを決めて行いましょう。

・もし、しこりに触れるなど異常を発見したら、すみやかに乳房疾患を専門とする医

### ★自己触診の方法 見てチェック！

- ・ 左右の乳房に差はないか
  - ・ 乳頭に異常はないか
  - ・ 乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
  - ・ 乳頭から異常な分泌物はないか
- 触ってチェック！**
- ・ しこりがながいか
  - ・ わきの下にへりへりしたものはないか
- 触り方**…仰向けに寝て、人差し指・中指・薬指の3本の指の腹でなでるように円を描いてまんべんなく触れましょう。
- 左の乳房は右手で、右の乳房は左手で触りましょう。乳房の部分だけでなく、鎖骨からうろつ骨の部分、わきの下も触りましょう。

### ◎年に1度は検診を受けましょう！

町では30歳以上の女性を対象に、乳がん集団健診(7月～11月)を実施しています。

30歳代の方は超音波検査、40歳以上の方は超音波検査及びレントゲン検査(マンモグラフィ)検査が受けられます。

平成23年度については、4月下旬に対象者のいる各世帯ごとに申込案内をお送りします。ぜひ受診しましょう。

▼問い合わせ先＝  
保険課  
健康診査担当

☎ 91229



## 「介護予防診断」を実施します

介護予防とは「介護が必要になる前に予防する」ことを目指しています。年齢を重ねるとともに体は衰え、心身の機能が低下してきます。いつまでも元気に過ごすためにも、まず今の自分の状態をよく知る必要があります。

**このような心あたりはありませんか？**

- ・最近、よくつまづくようになった
- ・家の中や外出先で転んでしまった
- ・外出しなくなった
- ・食欲がわかなくなった
- ・何をやるにもおっくう など

これらは老化を進める初期のサイン。寝たきりなどの要介護状態の多くのきっかけは、ささいな心身の不調から始まります。

介護予防は早いうちから取り組むことで、大きな効果が期待できますので、「自分はまだ元気」と感じている時こそ、ぜひ「介護予防診断」を受けましょう。

**①介護予防診断(あなたの元気度チェック)**

**対象者**…要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

対象者には4月中に「あなたの元気度チェック票」を郵送します。「あなたの元気度チェック票」は26個の質問に答えるものです。

記入が終わったら、返信用封筒に入れて投函してください。診断結果は、後日郵送でお知らせします。

**②介護予防教室等に参加**

**対象者**…①の結果、介護予防教室の対象に該当し、介護予防プログラムへの参加を希望される方

※平成23年度から生活機能二次診断(医師による生活機能検査・判定)はなくなります。



▼問い合わせ先＝保険課 高齢者支援係 ☎ 56)9129