10月は「乳がん月間」です

日本人女性が最もかかるがんは乳がんです。11人に1人が一生のうちに乳がんにかかるといわれ、近年増加傾向にあります。一方、早期発見できれば治る確率が高いため、定期的な検診やセルフチェック(自己触診)が重要です。

町では、乳がんにかかりやすくなる30歳以上の女性を対象に、集団健診で乳がん検診を実施しています

30～39歳	超音波（エコー）検査	・超音波検査は、医療用のジェルを塗り、超音波診断装置を用いて検査します。主にしこりを調べます。 ・マンモグラフィ検査は、プラスチックの板で乳房をはさんで平たくし、専用のX線装置で乳房全体を撮影します。微細ながんの早期発見に有効です。
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	

乳がん検診が受けられる集団健診の予約可能な日は次のとおりです
(9月15日時点の申込可能日)

月	日	会場
11月	8日(水)、14日(火)、20日(月)	上三川いきいきプラザ
12月	13日(水)	
1月	18日(木)、20日(土)	

集団健診のお申し込みについては、健康課までご連絡ください。

▶問い合わせ先＝健康課　成人健康係　☎㊻9133

平成29年10月1日～ 高齢者インフルエンザ予防接種の費用助成について

高齢者がインフルエンザ予防接種を受けた場合、インフルエンザの発病阻止効果は約45%、死亡阻止効果は約80%あるとされています。

町では、インフルエンザ予防接種を希望する下表の方に、接種費用の助成を行っています。

高齢者インフルエンザ予防接種の助成について			
対象者	町内に住所がある65歳以上の方	町内に住所がある方のうち、60歳～64歳で特定の障がいをお持ちの方※	左記のいずれかの対象者のうち、生活保護を受給している方
自己負担額	1,300円(1回のみ)	1,300円(1回のみ)	無料(1回のみ)
医療機関に持っていくもの	①健康保険証	①健康保険証（生活保護受給者は不要） ②インフルエンザ受診券（該当する方に郵送しています。）	
手続き等	不要です。予防接種を希望する方は、直接医療機関で接種してください。 なお、老人健康手帳を使用している方は、予防接種を受ける際、医療機関にお持ちください。		
助成期間	平成29年10月1日(日)～平成30年2月28日(水)		
医療機関	上三川町内、小山市、下野市、野木町など栃木県内にあるかかりつけ医療機関		

※主に身体障害者手帳1級に相当する障がい(心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいに限る)のある方

▶問い合わせ先＝健康課　母子健康係　☎㊻9132

【スポーツの秋】運動量を急に増やすなど、無理は絶対にしないで、気持ち良いと思える範囲で身体を動かしましょう

10月は「とちぎ食育推進月間」です。

県では、実りの秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育運動を集中的に展開することとしています。町で開催す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13日(金)～15日(日)
午前9時～午後4時
(最終日は午後3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ピ配布、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11日(土)
午前9時30分～午後2時
▶会場＝
上三川いきいきプラザ
(保健センター)
▶テーマ＝
「感謝して食べよう」
▶内容＝食育カルタやクイズの実施、料理レシピの配布、食育絵画・料理コンクール作品展示、町内保育施設や学校等の取組紹介など

▶問い合わせ先＝
健康課　成人健康係
☎56 9133

男性のための料理教室

※要予約(10月23日締切)
▶対象＝
上三川町在住の成人男性
▶日時＝
10月30日(月)
午前10時～午後1時
▶会場＝
上三川いきいきプラザ
▶内容＝
男性でも簡単に作れる料理の実習

▶問い合わせ先＝
健康課　成人健康係
☎56 9133

10月は「犬の正しい飼い方強化月間」

マナーを守って、人と犬、お互いが暮らしやすいまちをつくりましょう。

★放し飼いはやめましょう
必ず首輪をつけてつないでおき、散歩の際もリード・引き綱をつけて放さないようにしましょう。

★フンの後始末は必ずしましょう
散歩中のフンは飼主が必ず持ち帰りましょう。おしっこも、よその家の玄関先や塀、庭などにさせないようにしましょう。

★鳴き声で迷惑をかけないようにしましょう
犬の無駄吠えは近所の迷惑となります。根気よくしつけましょう。

★不妊・去勢手術をしましょう
犬を捨てる行為は犯罪です(100万円以下の罰金)。飼う場合は、最後まで責任をもって飼いましょう。繁殖させたくない場合は不妊・去勢手術をおすすめします(繁殖期のストレスも軽減されると言われています)。

★無責任なエサやりの禁止
無責任なエサやりは、不幸な命が増える原因となります。飼わない場合は、安易にエサを与えないでください。

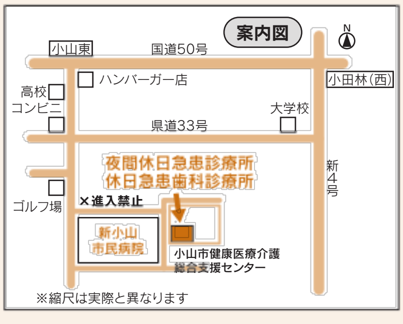
▼問い合わせ先＝
住民生活課　生活環境係
☎56 9131
栃木県動物愛護指導センター
☎028(684)5458

夜間休日急患診療所

●受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
●健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
●内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。(☎0285-39-8880)

	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～金曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
土曜日	内科・小児科		午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)



場所＝小山市神鳥谷2251－7(小山市健康医療介護総合支援センター内)