

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(77)



～やってみよう！乳がんの自己検診～

皆さん「ピンクリボン運動」をご存知ですか。ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広めて、乳がんの早期発見などを目指す世界規模の啓発運動です。毎年10月ごろに各地でイベントが行われます。ぜひこの機会に自分自身の胸を一度チェックしてみましょう。

近年の統計では、日本人女性の14人に1人が乳がんにかかることとされ、その割合は、30代後半から急激に増え始め、40代後半に最も多くなります。さらに閉経後、60代前後で再びピークになる傾向にあります。あきる野市民の乳がん検診の受診率は前年度29.1%でしたが、国の目標は50%と、まだまだ受診者を増やしていく必要があります。

一方で乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高く、早期発見できれば90%は治る病気だといわれています。定期的な検診を受診するとともに、毎月1回の自己検診で乳房に変化がないかチェックする習慣をつけましょう。少しでも異常を感じたときは、迷わず医療機関に相談してください。

～乳がんの自己検診法～

時期

月経前は乳房が張り、正確な判断がしにくいので、月経が終わって1週間後ぐらいに実施しましょう。閉経後の人は毎月覚えやすい日を

決めてチェックすると良いでしょう。

目で確認
鏡に向かい、両腕を高く上げて胸の形に変化はないか確認します。両腕をまっすぐ下ろした状態や腰に当てた状態で、胸の形を確認します。

乳房にくぼみ、ひきつれ、ただれ、湿疹、変色はないか確認します。触って確認

3～4本指をそろえて、「の」の字を書くように、しこりがないか、乳房全体を確認します。特に発生率が高い乳房の上部外側に注意しましょう。

わきの下に手を入れて、しこりがないか確認します。

左右の乳首を搾るように軽くつまんでみましょう。乳首からの分泌物がないか確認します。

入浴時に手にせっけんをつけて行ったり、仰向けに寝た状態で調べる側の乳房の下に枕などを当てて行くと、チェックしやすいでしょう。

つい忘れがちな自己検診を忘れずに行うためには、まずこの記事を読んだところで、その日のうちに自己検診を行ってください。一とおりやってみたら、次に行く時期をカレンダーに書いておきましょう。

問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

第31回駅前放置自転車 クリーンキャンペーン



期間 10月22日(水)～31日(金)
標語 「困ります! 自転車置きざり知らんぷり」
内容 東京都内の駅周辺で啓発活動を行います。市では、10月22日(水)に東秋留駅でポケットティッシュの配布を行います。

マナーを守りましょう

自転車駐輪場内の入口付近や通路に自転車を止めてしまうと、ごみを捨てていく、不要な自転車を放置するなど、マナーを守らないと利用者が迷惑します。

防犯登録をしましょう

自転車の防犯登録をしておきましょう。自転車には防犯登録が義務付けられています。登録すると共に、鍵をかけることで盗難などのトラブルに巻き込まれにくくなります。

お願い

駅周辺の自転車駐輪場は大変混雑しています。近くに住んでいる方は健康のためにも駅まで歩きましょう。
問合せ 地域防災課防災安全係

市役所の消防訓練を 実施します

市では、地震に伴う訓練と併せて庁舎内で火災が発生したことを想定し、消防訓練を実施します。訓練は、秋川消防署の協力により、はしご車による屋上からの救出訓練などを実施します。市役所にお越しの際には、訓練への参加や見学などをご協力をお願いします。

日時 10月30日(木) 午前9時～10時30分

内容 はしご車による屋上からの救出訓練

その他 自衛消防隊による放水訓練など

その他 騒音などにより、市役所周辺の方々にはご迷惑をお掛けしますが、ご協力ください。天候などによっては、はしご車による救出訓練が中止になることがあります。

ることがあります。
問合せ 総務課庶務係(直通558・1329)

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方々を対象に次の事業を実施します。

受付時間：平日午前9時～午後5時

かんたん折り紙教室

日時 10月20日、11月17日、12月15日の月曜日 午後1時～3時

場所 五日市センター
内容 1枚の折り紙で四季折々のものを楽しみながら体験してください。指先を使うことで脳の活性化にもつながります。
講師 北島初音さん

対象 市内在住の65歳以上の
方
定員 10人(申込み順)
費用 1回700円(材料費込み)
申込み・問合せ 五日市センター(館谷台17、533・0330)

公立阿伎留医療センター 職員募集

募集職種 理学療法士・言語聴覚士(常勤)
応募資格 大学、短大か専門学校を平成27年3月に卒業見込みの方
有資格者：理学療法士免許が言語聴覚士免許をお持ちの方
応募要領
新卒者：履歴書と卒業見込証明書、成績証明書をお持ちください。
有資格者：履歴書と免許証の写しをお持ちください。
送付も可(応募期間内必着)
応募期間 10月20日(月)～11月10日(月)(土曜・日曜日、祝日を除く)

試験日時 11月15日(土) 午前9時集合
試験場所 公立阿伎留医療センター
試験内容 作文・面接試験
採用日
新卒者：平成27年4月1日
有資格者：平成27年1月以降
給与・勤務時間 当医療センター規定による。

あきる野市健康のつどい 第19回

今年の特テーマは「見直そう我が家の食事は大丈夫?」です。健康のもととなる栄養の大切さについて楽しいイベントでご紹介いたします。
期日 10月18日(土) 午前10時～午後4時
問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会

日時 11月6日(木) 午後1時30分～3時30分
会場 市役所5階503・504会議室
内容 10月、11月は「里親月間」です。市では東京都と共催で、家庭や施設において養育が困難なお子さんを在宅で養育するための制度について、一層の理解と協力がいただけるよう養育家庭などの子育て体験を聞くことができる「養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会」を開催します。ぜひ会場へお越しください。
費用 無料
申込み方法 直接会場へお越しください。
問合せ 子ども家庭支援センター(550・3313)、立川児童相談所(523・1321)

観光ボランティアガイド 「秋川渓谷紅葉めぐり」 参加者募集!

日時 11月16日(日) 午前8時30分集合(荒天中止)
コース 広徳寺、住月橋、石舟橋など
Aコース(約12キロ) 午後4時ごろ解散
Bコース(約7キロ) 午後2時ごろ解散
どちらも長い坂道が数か所あります。
解散場所 瀬音の湯
持ち物など 昼食、飲み物、タオル、雨具、歩きやすい服装・靴、敷き物
募集人数 30人(抽選)
費用 30円(保険料)
申込み方法 11月4日(火)までに電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 観光まちづくり活動課秋川渓谷観光係

第5回 「あきる野を知り隊」 in 多西 参加者募集

農家の方と市内の農地を散歩し、農家の方に農業の話をお聞きながら、秋の収穫体験などを行います。
日時 11月14日(金) 午前9時～正午
場所 多西地区周辺の農地
内容 ダイコン、サトイモなどの野菜の収穫体験
5キロ程度歩きます。
対象 18歳以上の方
定員 30人(申込み順)
費用 500円(保険料など)
申込み方法 電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 農業委員会事務局(農林課農政係内、直通558・1849)

