

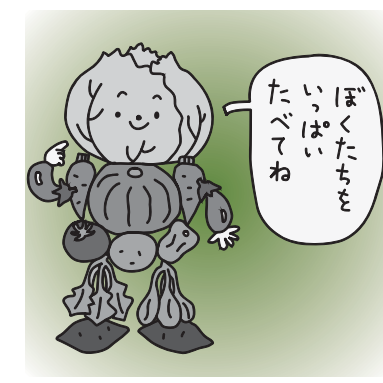
# 乳がん検診を受けていますか？

日本は、世界一の「がん」大国です。日本人の約3人に1人が、がんで亡くなっており、2人に1人弱は一生の間にがんにかかるといわれています。

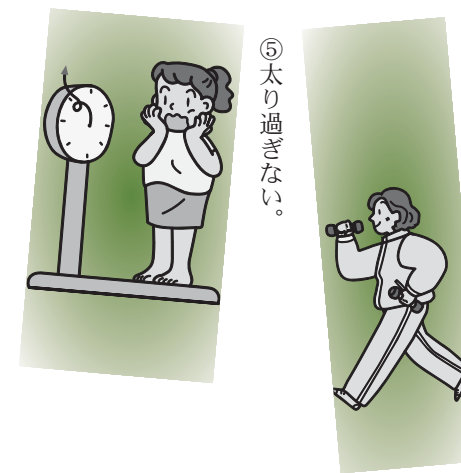
なかでも乳がんは、近年かかる方が急増しており、日本人女性の16人に1人が、がんにかかると言われていています。50歳前後の発見が最も多いがんですが、近年では、30歳代からの罹患、死亡者数が増加しているのが特徴です。治りやすいがんのひとつですが、転移しやすく、10年以上経過してから再発することもある、油断できないがんです。

Ⅰ乳がんで命を落とさないためには…

①野菜・果物をしっかりと食べる。脂肪の多い食品は控えめに。



②食事の食塩はひかえめにしよう。  
③たばこは吸わない。お酒を飲みすぎない。  
④運動を定期的にする。



Ⅱがん検診をきちんと受ける  
今年度、町で実施する乳がん検診については、折込はがきを参照してください。

Ⅲ月に一度は自己検診をする  
乳がんの大きさが、0.5〜1.0cmくらいになると自分自身で触ってわかるくらいにしこりになります。また、乳房に見た目でわかる異変が出ることもあります。下記を参考にしっかりと乳房に変化がないか、チェックしましょう。

## 【症状】

- 乳房のしこり
- 乳房のえくぼなど皮膚の変化
- 腋の下のリンパ節のはれ
- 乳頭からの分泌液
- 乳房の皮膚のたぐれ(びらん)
- 腕のむくみ、しびれ



3 女性特有のがん検診推進事業「無料クーポン券」の発行  
※対象者の方には、5月下旬に郵送で「無料クーポン券」を送付済みです。まだ受診されていない方は「クーポン券」の有効期限が、平成23年2月28日までとなっておりますので、期日までに受診してください。

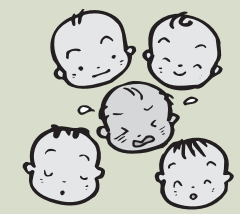
4 乳がん検診受診費の一部助成  
上記1〜3の対象者に該当しない30歳以上で厚真町に住所を有する女性が、乳がん検診を医療機関または検診実施機関等で受診された場合の検診受診費の一部助成(乳がん検診等に要した費用の2分の1の額とし、その上限額は3,000円とする)をしています。  
詳細については、役場町民福祉課健康推進グループ保健師(TEL 26-7871 内線102・118)までお問い合わせください。

町では、厚真町にお住まいの女性のみなさんが、乳がんで命を落とすことのないよう、下記の事業を実施しています。該当するみなさんはぜひ活用して乳がん検診を受けてください！  
1 乳がん検診および子宮がん検診の実施(折込はがき参照)  
2 総合がん検診の実施(折込はがき参照)

【役場町民福祉課健康推進グループ】

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」は京町保育園横(☎27-2438)にあります。

# ほけんの掲示板 11月



### 離乳食講習会

**とき** 25日(木)10:00~13:30ころ  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** H22.5.5~H22.8.10生まれ(3~6カ月)の乳幼児健診受診後のお子さん  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル  
**申し込み** 17日(木)までに町民福祉課健康推進グループへご連絡ください。

### 乳児健診

**とき** 10日(木)  
3~6カ月児 13:30~13:50  
9~12カ月児 13:00~13:20  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** H22.5.5~H22.8.10生まれ(3~6カ月)、および、H21.11.5~H21.12.10生まれ(9~12カ月)のお子さん  
**持ち物** 母子手帳、バスタオル  
\*3~6カ月のお子さんはアンケートとBCG問診票も必要です。押印の上お持ちください。



### MR混合(麻しん・風しん)予防接種

**とき** 11月22日(月) 11月24日(水)~26日(金)  
※25日(木)午後は休診です。  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。  
**受付時間** 9:00~11:30、14:00~16:30です。  
**対象** ①生後12カ月~24カ月までのお子さん  
②平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
③中学1年生(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの方)  
※上記以外の方は保健師にご相談ください。  
**持ち物** ①②の方…母子手帳、印鑑  
③の方…母子手帳、予診票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》)をご持参ください。

### 三種混合予防接種

**とき** 15日(月)~19日(金) ※18日(木)午後は休診です。  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受け付けを行ってください。受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。  
**対象** ①1期初回~初めての 경우에는、生後3カ月~12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までできるだけ終了してください。  
②1期追加~1期初回接種(3回)終了後、12カ月~18カ月までできるだけ終了してください。  
※上記以外の方は保健師にご相談ください。  
**持ち物** 母子手帳、印鑑

## 11月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)
3日(水・祝)	内科系	いまい内科クリニック	双葉町1-4-2	37-8686
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	71-2000
7日(日)	内科系	沖医院	旭町4-4-15	32-8870
	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	68-6111
14日(日)	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	71-2115
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
21日(日)	内科系	やまざきこども医院	大成町2-3-1	75-1133
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
23日(火・祝)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225
	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	32-5470
28日(日)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	34-4565
	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151

(診察時間) 9:00~17:00  
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。  
(お知らせ)  
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。  
ホームページアドレス  
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
フリーダイヤル 0120-20-8699  
携帯電話・PHSからは 011-221-8699

## 苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間
月曜日~金曜日	19:00~翌朝7:00
土曜日	14:00~翌朝7:00
日曜日	9:00~翌朝7:00
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-9-2  
(電話番号) 0144-35-0001  
※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。  
<http://www.toma-med.or.jp/>  
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。  
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

「がんになってから後悔しないために、がん検診を年に一度は必ず受けましょう」