

10月は乳がん月間です



第3期健康増進計画・第2期食育推進計画

目的（めざす姿）：健康寿命の延伸

まちの主演である町民が
人とのふれあいを大切に、
いきいきと暮らせるいいまちに
暮らしていると実感できる

乳がんとは？

乳がんとは乳腺（母乳を作る所）に発生する悪性腫瘍です。日本人女性のおよそ11人に1人が乳がんにかかっています。症状は、しこり、痛み、血液が混じったような分泌物が出る、乳首のただれ、皮膚のくぼみ、脇の下のしこりなどさまざまです。乳がんにかかった人のうち、約80%が自分で乳房の異常に気付いて受診しています。

乳がんは、早期に自分の目と手で知ることができる数少ないがんです！

乳がんの早期発見には、**2年に1回のマンモグラフィー検診と、毎月の自己検診**がとても大切です。

自己検診は
「見て」と「触って」
～実際にやってみよう！！～

①見る

入浴時や着替えの時、鏡の前で腕を上げ下げし、自分の乳房を目で見て確認する。
(くぼみ、皮膚のただれ、左右差やひきつりはないか)

②触る

指の腹を使って乳房全体を触る
(脇の下までしこりはないか、乳頭からの分泌物はないか)



自己検診の最適な時期
閉経前：月経が終わって1週間後
閉経後：毎月1回日を決める



マンモグラフィー検診・自己検診で体を守りましょう♪
いの町では20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診もやっています。

■今からでも受診できる検診の日程

集団検診実施日	会場	乳がん検診	子宮頸がん検診
10月17日(木)	すこやかセンター伊野	○	○
11月2日(土)	すこやかセンター伊野	×	○
11月11日(月)	本川保健福祉センター	○	○
	清水公民館 吾北中央公民館		
11月18日(月)	すばーく吾北	○	○
1月22日(水)	すこやかセンター伊野	○	×

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○ 13:00 まで	○	○
午後 2:00~5:30	○	手術	○	△	○	▲

▲第2、4土曜日 午後1:30~4:00

▲第1、3、5土曜日 午後休診

休診/木曜午後 日曜祝日

やまおか眼科

有料広告

院長 山岡 昭宏

いの町新町20-1

TEL (088) 893-5161

■日帰り白内障手術

■OCT(光干渉断層計)