

10月は乳がん月間です

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

乳がんは、日本人女性の約9人に1人がかかる可能性がある、女性に1番多いがんです。

40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、子育てや介護、仕事など、特に忙しい時期にかかりやすい病気です。

市では、乳がん検診を実施しています。実施医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時令和4年3月31日(木)まで

対40歳以上で、昨年度乳がん検診を受診していない人

※ただし、乳がんの治療後10年以内の人、乳腺の疾患で治療や経過観察中の人などは対象外

料40歳代：2,000円、50歳以上：1,200円

4月1日時点で40歳の人へ無料クーポンを送付しています。また、生活保護受給中の人や世帯員全員が市民税非課税の人は、事前にすこやか生活課へ申請することで無料。



ホームページ

自己触診でセルフチェック

月に一度、月経終了のおおむね7日後に、閉経後の方は覚えやすい日に毎月行いましょう。

チェック1：みる

鏡の前で両腕を上げ、脇の下から乳房にかけて観察します。
くぼみやひきつれ、ただれや変色がありませんか。

チェック2：さわる

ボディソープなどで滑りをよくし、脇の下から乳首までまんべんなくさわります。
硬いしこりはありませんか。

チェック3：つまむ

指で乳頭の根本を軽くつまみます。
血が混じったような液が出ていませんか。

10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です

乳がんのほか、肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がんは、検診で早期発見することで、死亡率が下がることが科学的に証明されています。早期発見に大切なのは、何の症状もないうちに検査を受けることです。今こそ、がん検診を受診しましょう。

こども政策課からお知らせ ファミリー・サポート・センター まかせて会議

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)は、育児を助けてほしい人(おねがい会員)と、育児をサポートしたい人(まかせて会員)が、育児について助け合う会員組織です。利用には事前登録が必要です。あなたもまかせて会員になって、地域の子育てを応援しませんか。

時11月1日(月)午前9時30分～11時

所すこやかセンター 3階 講習室

内ファミサポについての講習、「今、知ってほしい子どもたちのこと、学校のこと」の講話など

対まかせて会員に関心のある市民

料無料

申10月29日(金)までにメールで下記へ申し込み。

関守山市社会福祉協議会

☎(582)2220 ☎(582)1615

✉fami@moriyama-shakyo.or.jp

生活支援サポーター養成講座

高齢者の生活に関わる家事支援(身体介護を必要としないものに限る)を行う「生活支援サポーター」の養成講座の受講生を募集します。講座修了後は、介護福祉士やホームヘルパーなどの資格がなくても、市が指定する訪問型サービス事業所で就労し、高齢者の生活援助サービスを行うことができるようになります。

時11月1日(月)、4日(木)、15日(月)、18日(木)、22日(月)午前9時～正午

所もりやまエコパーク交流拠点施設

対市内在住の18歳以上で、講座修了後、生活援助サービスを提供する市指定の訪問型サービス事業所への就労を希望し、すべての講座に出席できる人

定8人(最少開講人数2人) 料無料

申10月25日(月)までに電話、ファクスまたは直接下記へ申し込み。

関長寿政策課 ☎(584)5474 ☎(581)0203