



10月は乳がん月間です



あなたと大切な人を守るために乳がんのことを知しましょう

乳がん患者は年々増えており、現在、日本人女性の約12人に1人が乳がんにかかっています。30歳代から増え始め、40～50歳代が多い状況ですが、60歳代以上の乳がんも少なくありません。

乳がんは早期に発見し治療すれば、その多くの場合が治る病気です。

乳がん検診を受けましょう

乳がん検診で行うマンモグラフィ検査では、手では触れない小さなしこりを発見することができます。乳がんを早期に発見するために、40歳になったら定期的に検診を受けましょう。

乳がん検診は2年に1回の検診で、40歳以上の市民(女性)であれば受けることができます。本年度は「和暦で偶数年生まれの人」が対象で、11月12日(土)が検診最終日です。

○検診受付時間…午前9時30分～10時30分、午後1時～2時

○検診会場…健康管理センター附属館

検診の申し込みは随時受け付けていますので、まだ受診していない人は健康係へお申し込みください。

▶問い合わせ…健康係 ☎72-8295

早期発見は月1回のセルフチェックから

乳がんは自分で発見できるがんです。月1回の定期的な自己検診で「しこり」などをチェックしましょう。気になる症状があれば、すぐに外科か乳腺外科を受診しましょう。

〈自己検診方法〉

①鏡の前で乳房の「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」をチェックします。

②指をそろえて、指の腹で「の」の字を書くように動かします。乳房全体・鎖骨を触ります。

③腕を自然な位置に下ろし、指をそろえて脇の下に入れ、しこりがないかチェックします。

④乳頭を軽くつまんでみて血液のような異常な液が出ないかどうかをチェックします。

※乳腺は月経終了後が一番柔らかくなっているため、しこりが発見しやすくなります。閉経前の人には月経終了後1週間以内を目安に、閉経している人は日にちを決めて行うようにしましょう。※せっけんをつけて行うと滑りがよくなり、しこりを見つけやすくなります。

家族や仲間といつでもどこでも+10！健康寿命を延ばしましょう！

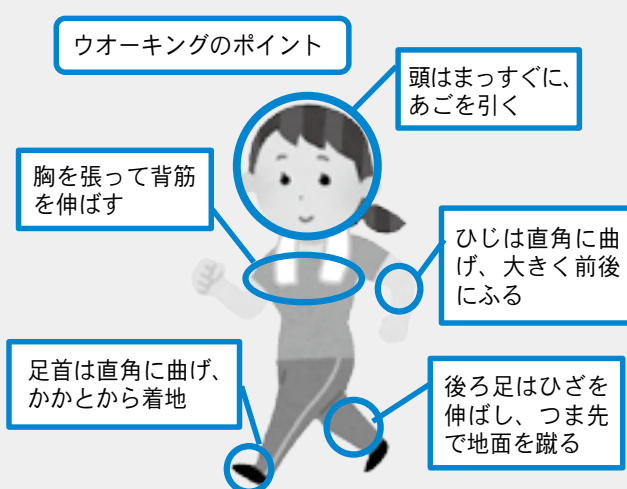
今より10分多く体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げることができます。いつもより少し体を動かしてみませんか。

【家庭で】

- いつもより大きな動作で掃除をしてみませんか？
- テレビを見ながらストレッチをしてみませんか？
- 歩いてゴミ出しに行ってみませんか？

【職場で】

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 少し遠くのゴミ捨て場やお手洗いを利用してみませんか？
- 階段を利用してみませんか？
- 休憩時間にストレッチや体操をしてみませんか？



健康寿命…厚生労働省が定めた計画「健康日本21(第二次)」では「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

保健福祉部健康増進課 ☎64-2111(代) / ファクス65-6039
 健康管理センター ☎72-8295～8297
 江釣子保健センター ☎72-8298

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
9/25 (日)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	さやかクリニック 飯豊20-123-1 72-7228
10/2 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
10/9 (日)	室岡医院 大通り3-5-6 63-3311	前田皮膚科医院 新穀町2-1-17 64-0770
10/10 (月)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11 61-5155	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
10/16 (日)	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	小田島眼科 黒沢尻2-2-23 65-5600
10/23 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	たまだ江釣子クリニック 上江釣子16-129-1 77-5656
10/30 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 65-5777

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬 局	
9/25 (日)	かえで薬局 本通り1-5-4 65-3361	リリイ薬局北上店 飯豊20-123-1 72-6691
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
10/2 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351
10/9 (日)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
10/10 (月)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7 61-3388	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277	
10/16 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	ひかり調剤薬局 黒沢尻2-2-25 63-6041
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
10/23 (日)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
10/30 (日)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	銀河薬局北上店 町分18-88-1 72-6388
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所
9/25 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
10/2 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
10/9 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
10/16 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531
10/23 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104
10/30 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725

休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯 科
10/16 (日)	畠山歯科クリニック 和賀町長沼6-146-7 73-5893

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。
 ※休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

胃がん検診の日程変更のお知らせ

変更前の日程では実施しませんのでご注意ください。
 【受付時間：午前6時～8時】

対象地区	変更前	変更後	会場
黒沢尻5・7区	10月1日(土)	11月12日(土)	健康管理センター 付属館
黒沢尻6区	10月22日(土)	11月26日(土)	

保健師による個別相談のお知らせ

糖尿病に関する相談に保健師が個別に応じます。

- ◆とき…10月26日(水)午前9時30分～、10時～、10時30分～、11時～
- ※相談時間は1人20分程度。
- ◆ところ…健康管理センター付属館
- ◆対象…市内に住む血糖値が高めの人・糖尿病について知りたい人
- ◆定員・相談料…4人(先着順)・無料
- ◆持ち物…持っている人は健診結果および健康手帳
- ◆申し込み…10月21日(金)までに成人保健係へ
- ※健康管理センター・江釣子保健センターでは、平日午前8時30分から午後5時までの間、健康相談を受け付けています。健康に関する相談をしたい人はご利用ください。申し込みは不要です。
- ▶問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296

お酒のたしなみ講座



～お酒の量を減らしたいあなたへ～

「酒は百薬の長」と言われますが、多量飲酒は肝機能障害や糖尿病、脳卒中などの生活習慣病にかかる原因の一つになります。「飲み会(または女子会)が好きだけど最近太ってきた…」「つい飲みすぎてしまう…」という皆さん、お酒の量を減らす方法を一緒に考えてみませんか。参加費は無料です！



- ◆とき…10月19日(水)、11月16日(水)、12月14日(水)
午後6時30分～8時(受け付けは午後6時～)
- ◆ところ…健康管理センター2階(本庁舎向かい)
- ◆内容…飲酒量を減らすための講話と助言
- ◆講師…若手県精神保健福祉士会の阿部祐太氏と浅沼充志氏、市管理栄養士
- ◆対象…30歳から64歳までの市民または市内に勤務している人で3回続けて参加できる人
- ◆定員…15人(先着順)
- ◆申し込み…10月14日(金)までに成人保健係へ
- ▶問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296