

# がん検診 未来の自分にできること

公益財団法人日本対がん協会2018年度がん征圧スローガン

## ～乳がん検診を受けましょう～

乳がんは女性にとって非常に罹患率の高い病気です。日本人女性の11人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があると言われています。また、子育て、介護、仕事など女性として一番忙しい時期である40～50代にかかりやすい病気です。

乳がんは早期発見・早期治療で、その後の生存率が高まります。乳房を定期的にチェックすることで少しの異変にも気づきやすく、早期発見・早期治療につながり、その後の暮らしに大きく影響を与えます。月1回のマンマチェック（自己検診）に加え、定期的に乳がん検診を受けましょう。

市の検診は保健センターで受けるか医療機関で受けるかを選ぶことができます。いずれもマンモグラフィと視触診を行います（事前に保健センターへ要申込み、詳細は市HPから）。【マンモグラフィ】立った姿勢で専用のX線撮影台で乳房をはさんで撮影します。

【視触診】乳房のしこりやくぼみ、わきの下のリンパ節のはれなどを触って確認します。

### 保健センターで受ける場合

検診日(平成31年)	受付時間	個人負担金
1月20日(日)	10時～10時45分	1400円
1月21日(月)		
1月22日(火)		

### 医療機関で受ける場合

検診期間	実施医療機関/所在地	個人負担金
12月25日(火)まで ※休診日を除く	関越病院/脚折145-1	1700円
	Ai clinic/坂戸市緑町4-1	
	坂戸中央病院/坂戸市南町30-8	
	シャロームにつきい医院 /坂戸市大字北峰306	



問合先 保健センター  
☎271・2745

マンマチェックを行う時期は月経後か、閉経された方はお誕生日や記念日など覚えやすい日にすると良いでしょう。

出典：NPO法人J.POSH

#### チェック 1 見て



「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか？鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。

#### チェック 2 さわって



「しこり」はありませんか？4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

#### チェック 3 つまんで



「血が混じったような分泌物」は出ませんか？指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

#### チェック 4 横になって



「しこり」はありませんか？仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。

## がんを予防するための食事

国立がん研究センターから「日本人のためのがん予防法」という冊子が出ていて、インターネットで誰でも読むことができます。それによると、食事は偏らずバランスよくとるのが基本で、

- ①塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする
- ②野菜や果物不足にならない
- ③飲食物を熱い状態でとらない

の3つが、食事について実行する価値のある予防法とされています。食塩と高塩分食品は胃がんのリスクを上げます。野菜・果物は食道がんや胃がんのリスクを下げ、果物は肺がんのリスクを下げます。熱い食べ物は食道がんのリスクを上げます。

他には、加工肉(ハム・ソーセージなど)と赤肉(牛・豚・羊)は大腸がんのリスクを上げるので、国際的な基準では赤肉は1週間に500gを超えないよう勧められている、コーヒーは肝臓がんと子宮内膜がんのリスクを下げるが、飲む習慣のない人が無理に飲む必要はない、とあります。また、過度の飲酒は、がん全体のリスクを上げます。

がんは複雑な要因が重なって発症します。予防に良い食品を多くとれば効果が上がるとは限りません。がん予防法の冊子には、喫煙、飲酒、身体活動、体形、感染などへの注意も書かれており、これらもあわせて実行していきたいものです。

参考文献：「日本人のためのがん予防法」 研究班によるパンフレット2017年版(第4版)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子



### 大腸がんクイズラリー

- 日 10月24日(水)9時～12時、13時～16時
- 場 市役所1階ロビー(献血会場にて)
- 内 簡単なクイズに答えて大腸がんについて学んでみませんか？  
参加者には大腸がん啓発メモ帳を差し上げます(先着100人)。

### 歯周病検診(30歳～75歳)

- 対 30歳～75歳
- 日 10月31日(水)、11月1日(木)
- 場 保健センター
- 内 歯科診察・ブラッシング指導・唾液のpH検査
- 料 500円
- 申 申込み受付中



詳細はこちら

# 高齢者インフルエンザ 予防接種費用の一部を負担します

市では、65歳以上の方が季節性インフルエンザ予防接種を行なう場合、1シーズンにつき1回、接種費用の一部を負担します。

## 対象者(接種当日)

- ①住民登録のある65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から)
- ②住民登録のある60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方で障害者手帳1級に相当する方(60歳の誕生日の前日から65歳の誕生日の前日まで)

## 実施期間

10月20日(土)～平成31年1月31日(木)(休診日を除く)

## 接種場所

①鶴ヶ島市および坂戸市内の指定実施医療機関(寝たきりのため医療機関へ行けない方は、医師が訪問しますので医療機関へご相談ください)。

②県内の指定された接種協力医のもとで接種することができます。

※予防接種の際、予約が必要な医療機関がありますのでご確認ください。

※鶴ヶ島市および坂戸市内の医療機関については、医療機関窓口に予診票があります。

※②で接種する場合、鶴ヶ島市の予診票が必要になります

すので、事前に保健センターにご連絡ください。

## 個人負担金

1500円

※ただし、次の①②③のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除になります。

- ①生活保護世帯の方
- ②中国残留邦人等支援受給者の方
- ③平成30年度の市民税が非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方(事前に保健センターに連絡のうえ「インフルエンザ予防接種公費負担通知書」の交付を受けてください)。

## 医療機関に持参するもの

- ①「健康保険証」または「後期高齢者医療被保険者証」
- ②個人負担金の免除を受ける方は「生活保護受給証」、「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」または「インフルエンザ予防接種公費負担通知書」
- ③対象者②に該当する方は医師の診断書または身体障害者手帳の写し

## その他

予防接種後に「インフルエンザ予防接種記録」を医療機関の窓口で受け取り、保管してください。

## 問合先

保健センター ☎271・2745 FAX271・2747

## 実施医療機関一覧

医療機関名	電話	医療機関名	電話	医療機関名	電話
<b>鶴ヶ島市</b>		<b>坂戸市</b>		中澤産婦人科・小児科・内科 283・4681	
アイクリニック佐藤医院	279・0888	Ai clinic(アイクリニック)	277・5225	脳神経外科ブレインピア坂戸西	288・7007
一本松診療所	287・1220	浅羽クリニック	284・1114	早川医院	282・1186
井上医院	287・0056	あさひ整形外科・皮ふ科	283・6977	原田内科クリニック	281・3235
浦田クリニック	279・5880	伊利医院	281・0431	東坂戸クリニック	284・1718
大西内科	271・6250	大野耳鼻咽喉科クリニック	284・8734	日の出内科クリニック	288・3717
かなざわクリニック	285・0100	小川医院	281・0839	広瀬内科クリニック	283・3001
川野医院	285・1530	おがわこどもクリニック	282・3153	藤井小児科医院	283・7272
関越クリニック	286・7770	小川産婦人科小児科	281・2637	本町診療所	283・0020
関越病院	285・3161	菅野病院	284・3025	町野皮ふ科	298・6845
厚友クリニック	272・3903	北坂戸クリニック	281・6480	松野記念クリニック	289・8889
相良胃腸科	285・6511	きもと内科・消化器内科クリニック	288・1280	松本内科・消化器クリニック	288・3150
しんまちクリニック	271・6154	小林内科医院	280・5700	丸山内科クリニック	289・2610
染井クリニック	285・8974	さいとう内科クリニック	289・8787	南町クリニック	289・3731
高沢医院	286・0358	栄クリニック	227・6501	宮崎整形外科医院	284・3381
たちかわ脳神経外科クリニック	279・1515	坂戸中央クリニック	283・2151	明海大学歯学部付属明海大学病院	279・2733
たわらクリニック	279・2121	坂戸中央病院	283・0019	守屋医院	284・8586
鶴ヶ島医院	285・0179	坂戸内科医院	284・6001	やまだクリニック	288・7788
鶴ヶ島池ノ台病院	287・2288	坂戸西診療所	289・5111	吉川クリニック	282・5002
鶴ヶ島在宅医療診療所	287・6519	坂戸訪問診療所	298・5466	吉松医院	281・0532
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	286・3387	さとう耳鼻咽喉科クリニック	282・3384	若葉クリニック	283・1611
のぐち内科クリニック	279・6700	渋谷こどもクリニック	284・1881	若葉病院	283・3633
はんだ整形外科	279・5687	清水病院	281・0158	<b>日高市</b>	
みなくち小児科	287・5755	シャロームにっさい医院	280・7373	松本内科胃腸科	042・989・3515
若葉駅前メンタルクリニック	271・1000	善能寺クリニック	289・5588	※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。	
若葉こどもクリニック	279・0070	田島内科小児科医院	281・6722		
若葉台耳鼻咽喉科	286・7186	鶴松整形外科	288・3081		
若葉内科クリニック	298・5308	東郷医院	281・0211		