



### 健康ガイド

健康課(保健センター)  
(實井北町5-18-18)  
健康課健康係 ☎042-321-1240

## 乳がん検診

女性スタッフによるマンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。

**とき** 11月18日(金) 15時～21時(金) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(20日、23日を除く)

**ところ** 保健センター

**対象** 平成29年3月31日現在40歳以上の女性で、平成27年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません。

▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方  
▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方  
▽まっすぐに立つことが難しい方  
▽心臓にペースメーカーを装着している方  
▽豊胸手術をした方

**定員** 300人(多数抽選)  
**費用** 2千円(受診時納入)

※生活保護世帯の方は、減免制度がありますので、生活保護受給証明書を持参してください。

**その他** ▽検診時間の指定はできません。▽希望が集中した場合、別の検診日をご案内することもあります。

**申込** 9月12日(必着)までに、郵送(1人1通)で「保健センター乳がん検診希望・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・受診希望日(3つまで)・午前・午後(の希望)を明記し、健康課(〒184-0015 實井北町5-18-18)へ。

北町5-18-18)へ。

### 妊婦歯科健診

**とき** 10月3日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時)

**ところ** 保健センター

**対象** おおむね16～27週の妊婦の方

**定員** 20人(申込順)

**申込** 9月1日から、電話で健康課へ。

### むし歯予防教室

**とき** 10月6日～20日の毎週木曜日午前9時から(受け付けは9時15分まで)

**ところ** 保健センター  
**内容** 歯磨き練習、栄養講義など

**講師** 黒米哲也さん(小金井歯科医師会会員)

※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます。(終了は11時30分)

**対象** 平成26年3月生まれ(2歳6か月)～27年9月生まれ(1歳)の幼児

※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。

**定員** 各日12人(申込順)

**申込** 9月1日から、電話で健康課へ。

**健康講演会**  
「歯の雑談を聞きに来ませんか?」  
「ちよこ得する豆知識」

**とき** 10月5日(水) 午後1時30分～3時

**ところ** 前原暫定集会施設2階B会議室

**講師** 黒米哲也さん(小金井歯科医師会会員)

**定員** 50人(申込順)

**申込** 9月1日から、電話で健康課へ。

**両親学級たんぽぽクラス(土曜日2日間コース)**

**とき** 10月1日(土)、8日(土) 午前10時～午後1時

**ところ** 保健センター

**内容** 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、もく浴実習等

**対象** おおむね16～27週の就労妊婦とパートナー(妊婦1人での参加も可)

**定員** 24組(申込順)

**申込** 9月1日から、電話で健康課へ。



## 健康メモ

### 肩こり解消方法について

肩こりが、ひどくて不調を訴える方は、大勢いらっしゃいます。

長時間、前かがみでパソコンやスマートフォン等を操作する姿勢をとり続け、肩こりを感じる方が多いようです。

頭の重さが、体重の約10～15%あると言われるので、頭の重みが、首や肩の筋肉に負担を与えます。特に、猫背は、頭頸部が肩甲骨より前方に位置するため、頭頸部と肩甲骨を結んでいる僧帽筋や肩甲挙筋の筋肉が縮こまり、肩こりの原因になります。

また、最近注目されている、筋膜は、がし(リリース)も効果があります。筋膜とは、筋肉線維の束を包み込んでいる膜で、長時間、悪い姿勢を取り続けると、筋膜の伸縮性がなくなり、こりが生じます。治療として、徒手の筋膜リリース法や、生理食塩水などの注射による筋膜リリース法があります。生理食塩水を超音波で確認しながら、こっている筋膜に注射することで、筋膜を伸ばして、こりの痛みを解消する効果が期待できます。生理食塩水を注射するだけでなく、副作用などの心配もありません。

小金井市医師会  
高見澤 充

## 受けていますか?がん検診

## 早期発見・早期治療が有効です!

### 科学的に検診が有効とされている5つのがん

- 【胃がん】 50歳代後半～60歳代の男性に多く、最近では早期発見・早期治療により治る可能性が高いと言われています。
- 【大腸がん】 50歳過ぎから増加し始め、高齢になればなるほど多くなるのが特徴です。
- 【肺がん】 40歳代後半から増加し、年齢が高くなるほど多くなります。肺がんの予防で最も重要なことは、たばこを吸わないこと

- す。たばこをやめることで、肺がんの危険性を減らすことができます。
- 【乳がん】 45歳～50歳代の比較的若い世代に多いことが特徴で、近年急増しています。月1回の自己触診の習慣をつけましょう。
- 【子宮頸がん】 20歳～30歳代の若い女性に発症が急増しています。早期に発見すれば治すことが可能ながんです。

### 市で実施しているがん検診

検診名	検査方法	対象者	費用
胃がん検診	バリウム・レントゲン検査	35歳以上の方	1,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査(問診の結果、必要に応じて喀痰検査)	40歳以上の方	レントゲン=500円 喀痰=500円
乳がん検診	視・触診、マンモグラフィ	40歳以上の女性で前年度未受診の方	2,000円
子宮がん検診	頸部細胞診(医師の判断により必要な方は体部細胞診)	20歳以上の女性で前年度未受診の方	無料

※今年度の大腸がん検診(便潜血検査。40歳以上対象。無料)は終了しています。  
※申込方法など詳細は、今後の市報でご確認ください。

### がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

提供:公益財団法人がん研究振興財団

## 乳がん自己検診法

毎月1回、自己検診の習慣をつけましょう。自己検診は、生理終了後4～5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。マンモグラフィも必要ですので、がん検診をお忘れなく。

### ■鏡の前でチェック

鏡に向かい、両腕を上げたり下げたりして、以下のことを確認します。

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にへこみやひきつれはないか。
- 湿しんやただれはないか。

### ■触ってチェック

3～4本の指をそろえ「の」の字を書くように、乳房全体をゆっくり触ります。

- 乳房にしこりや硬いこぶがないか。
- わきの下にしこりや硬いこぶがないか。
- 乳首から分泌物がないか。  
(乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック)

気になることがあったら、専門医の診察を受けましょう。