

## 9月は健康増進普及月間です！

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬～

### 乳がん検診、受けていますか？

乳がんは、子育てや介護・仕事など女性として一番忙しい時期の40から50歳代をピークに発症が増加しています。

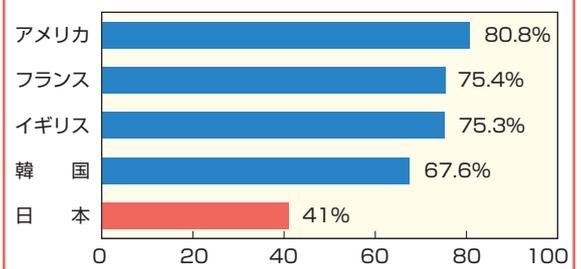
12人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。

しかし早期に見つかり適切な治療を受けた場合、約90%以上が治ると言われています。右図のとおり、先進諸国では60～80%の女性が受診していますが、日本の場合41%です。

忙しい生活の中でも、自分自身の健康を意識し定期的に検診を受けましょう。

また、入浴をする際など自分でも乳房をさわる習慣をつけましょう。

乳がん検診・OECD加盟国の受診率



出典：国立がん研究センター 2015

### 乳がん検診無料クーポン券対象です！

#### この機会に受診しましょう



右表対象者の方には、無料クーポン券を送付しております。

有効期限は平成30年3月31日です。お早目にご利用ください。

年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
45歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
55歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日

### 乳がん検診を受診できる医療機関

御坊市では、40歳以上の方を対象に右記で、乳がん検診(マンモグラフィ)を900円で受ける事ができる受診券を発行しています。

医療機関	電話番号
健診センター・キタデ	0738 (24) 3000
国保日高総合病院	0738 (22) 1111
独)国立病院機構 和歌山病院	0738 (22) 3256
紀南病院	0739 (22) 5000
独)国立病院機構 南和歌山医療センター	0739 (26) 7050

御坊市の受診券を使って受けたのですが…



まずは、お電話でご予約ください。

- \* 生理中は乳腺が張るので、痛みが強く感じる事があります。生理前は避け、生理終了後10日以内に受診する事をおすすめします。
- \* しこりなど、気になる症状がある方は、乳腺専門外来の受診をおすすめします。

### あなたのこころお元気でしょうか

疲れているのに眠れない

食欲がなく、やせてきた…



自殺をほのめかす

物事を悪い方へ考え、自分を責めてしまう。

だるくて意欲がわかない

### 9月10～16日は自殺予防週間です

最近、こんなことはありませんか？1人で悩まず、まずは相談窓口ご連絡してください。

相談窓口	電話番号	受付時間
御坊市役所 健康福祉課	0738-23-5645	月～金 8:30～12:00 13:00～17:15
こころの電話	073-435-5192	月～金 9:30～12:00 13:00～16:00
和歌山いのちの電話 *毎月10日は24時間無料です	073-424-5000 0120-783-556	毎日 10:00～22:00 8:00～翌日8:00

### プレママ&フレッシュママサロン

* 日程	平成29年9月15日(金)
* 時間	13:30～15:30
* 場所	御坊市福祉センター2階
* 対象	妊婦さん 産婦さん パートナー 生後6か月までのお子さん
* 定員	20名
* 参加費	無料

お産や子育てのこと、ゆっくり話してみませんか？

#### ベビーマッサージ

赤ちゃんと触れ合い親子とも癒されます

#### 骨盤ケア

産前・産後にできる骨盤底筋トレーニング