

健康 + 交通

乳がん「自分は大丈夫…」
と思っていませんか？

乳がんは日本人女性が一番かかりやすい「がん」です。日本人女性の12人に1人が一生に一度はかかると言われていています。

自己検診や市で行っている検診を利用して早期発見・早期治療に努めましょう。

申し込み方法など詳細は、健診こよみ6～7ページをご覧ください。くか、健康推進課まで問い合わせください。

健康推進課健康支援担当

TEL 81・0713 FAX 81・0703



●早期発見・早期治療が鍵！

乳がんは早期発見で適切な治療をすれば、95%以上の人が治癒しています。また、手術後も乳房を温存（形を残すこと）できる可能性も高まります。乳がんにかかることよりも、「発見が遅れること」が何より怖いことなのです。

●早く見つけるためには？

「定期的な専門家によるチェックⅡ検診」と、「月に1回のセルフチェックⅡ自己検診」が大切です。注意して自己検診を行えば、5ミリ～1センチの小さなしこりも見つけることができると言われていています。

●市で行っている検診

「マンモグラフィ検診」と「乳房超音波検診」を実施しています。40歳以上を対象とした「マンモグラフィ検診」は1センチ以下の小さながんも見つけられる優れた検査です。厚生労働省では、2年に1度のマンモグラフィ検診を推奨しています。

乳腺が発達している30代の人には、年代にあった検診として「乳房超音波検診」を行っています。定期的な検診と自己検診で健康に過ごしましょう。

ラウンドアバウト「本村円（まどか）」 利用者アンケート結果

●ラウンドアバウトとは

信号機のない「円形交差点」のことです。

●利用者アンケートを実施

昨年4月15日に市内初のラウンドアバウトが開通し1年あまりが経過しました。今回、事業効果を検証するため、近隣住民や近隣事業所にアンケート調査を行いましたので結果をお知らせします。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

●78%が「通行しやすくなった」

整備前後の交差点を比較して「通行しやすくなった」が78%、「安全確認はしやすくなった」が81%、「安全になった」が74%を占めており、安全性や円滑性が向上したものと判断できます。

一方、「通行しているときに危険を感じたことがある」が25%あり、「環道から出る際にウインカーを出さない」「環道優先ルールを守らない」「逆走し



健康推進課建設担当

TEL 71・2424 FAX 72・3569

てくる車がいる」という意見が多数を占めました。

●交通方法の認知度は60%

自動車・二輪車の3つの通行ルール（時計回りの一方通行・環道内の走行車両優先・環道から出るときに左ウインカーを出す）を全て知っている人は60%にとどまることから、通行方法の周知が求められる結果となりました。

安全・安心に利用していただくために、通行方法の確認をお願いします

注意！ 時計回り一方通行、環道優先、進入前徐行、環道を出る直前左ウインカー

市で行っている2つの乳がん検診

料金はいずれも1,000円
(市からの補助済)

乳房超音波検診（30歳以上対象）

超音波をあて、乳房の内部の状態を調べます。



- ◆10月～11月に
市内保健センターで実施
- ◆申し込み期間は8月中

マンモグラフィ検診（40歳以上対象）

いわゆる乳房のレントゲンです。プラスチック製の板と撮影台に乳房を挟んで、レントゲンを撮ります。



- ◆6月～平成29年2月末の期間中に指定医療機関で実施

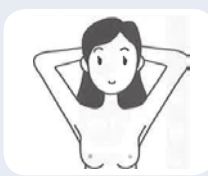
自己検診の方法 ～女性なら月1回の習慣に！～

◆時期 閉経前：月経後1週間以内／閉経後：毎月同じ日にちに

◆方法

～入浴前に鏡の前で～

- ①見る
鏡の前で両腕を高く上げたり、両腕を腰にあてて乳房をよく見る
⇒ひきつれ、乳輪の変化等がないか？



～入浴中に浴室で～

- ②立って または 座って さわる
調べる側の乳房と反対側の手で、腋の下から乳頭まで指をそろえ
10円玉大の「の」の字を書くようにまんべんなく指を動かす
⇒しこりや硬い部分はないか？



③乳首をしぼる

⇒血液や色のついた分泌物はないか？

～おやすみ前にベッドの上で～

④あおむけに寝て さわる

あおむけで寝て、調べる側の乳房と反対側の手で腋の下から乳頭までを左記と同様にさわる(胸の下に枕などを当てると行いやすい)

⇒しこりや硬い部分はないか？

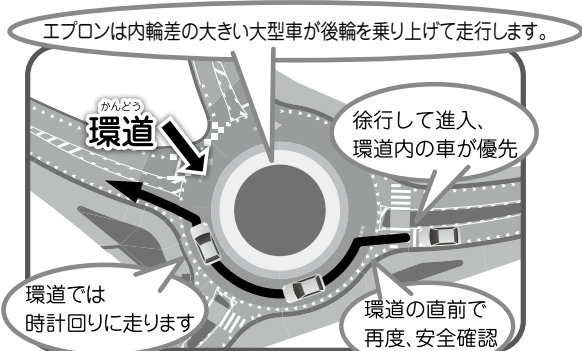


【長野県健康づくり事業団資料より】

自転車も環道 左側を左回りに



自転車は道路交通法上「車両」の一種と位置付けられ、車道の左側に沿った通行が原則です。
ただし、小学生（13歳未満）と70歳以上、身体の不自由な人は歩道を走ることができます。横断歩道は、自転車から降りて、押して渡りましょう。



自動車・二輪車の走り方



●通行方法

- ▽横断歩行者が優先です。
- ▽環道に入る前には、必ず徐行し、安全確認をします。
- ▽進入車両よりも、環道を走っている車が優先です。
- ▽環道から出る際は、直前で左ウインカーを出します。
- ▽車両は自転車も含め時計回りですので環道への出入りは必ず左折となります。

●禁止事項 反対回りや駐車、停車、バック

歩行者の皆さんへ



横断歩道を渡るときは必ず左右を確認し、車両が止まってから渡りましょう。