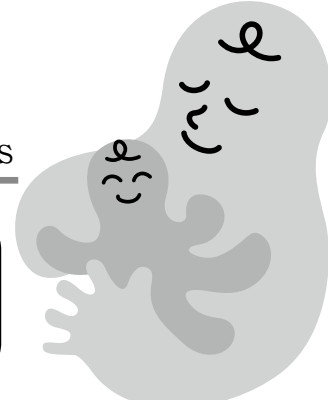
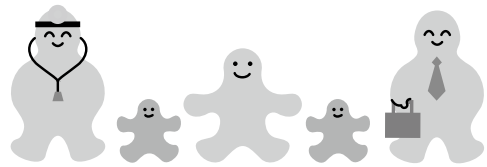




知る

健康長寿のまちづくり

～私たちが自分でできること～

乳がんの早期発見のために ～乳房自己触診のススメ～

市では30歳以上の人には乳房超音波検診、40歳以上の人にはマンモグラフィ検診を行っています。希望する場合は最寄りの保健センターまでお問い合わせください。合わせて、乳がんの早期発見のために月に1度、乳房に触れたり観察したりして変化がないか「自己触診」をしてみましょう。

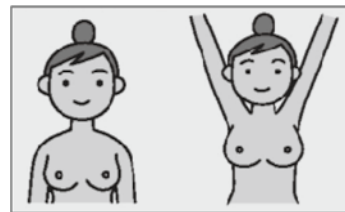
乳がんは、2[㍊]以下であれば約90[㍊]の人が治癒する病気です。日ごろから、自己触診を続けることで5[㍊]から1[㍊]のしこりに気付くことができます。

- 触診の時期** ▷月経終了後、1週間以内
▷閉経後の人は毎月1回、日を決めて行う

●方法

①まずは「見てみる」

鏡の前で両腕を上げたり、下げたりして、乳房や乳首をよく観察します。

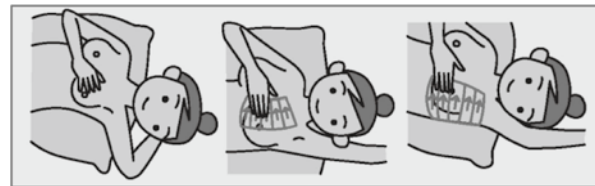


ポイント

- ▷乳房にひきつれ、くぼみ、変色はないか
- ▷乳首のへこみ、湿疹、ただれはないか

②次に「触ってみる」

仰向けに寝て、一方の手を頭の後ろに置きます。もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかに押さえるように触れます。



ポイント

- ▷そろえた指のどれかに他と異なった硬さのものが触れないか
- ▷わきの下も忘れずに▷まんべんなく丁寧に触る

③最後に「しぼってみる」

乳首を軽くつまみます。



ポイント

- 異常な分泌液が出ないか、特に血液が混ざったような液が出ないか

異常に気づいた時は、早めに乳腺外科などの専門医を受診してください。自己触診に加えて検診を受けることで、さらに小さながんを発見できます。

認知症への取り組み

平成25年4月1日現在、市の高齢化率（全人口に対する65歳以上の人の割合）は、26.9[㍊]です。

市では、健康長寿のまちづくりを目指して、さまざまな事業を展開しています。その中で、今後増加が予想される認知症への取り組みの一つをご紹介します。

脳の健康度チェック「ファイブ・コグ検査」

検査を受けて、ご自分の脳の認知機能の状態を知り、日常生活の中で、脳を鍛える方法を知る機会にしてみませんか。指定の場所に担当者が伺います。10人以上の団体でお申し込みください。

- 検査方法** 5つの認知機能（記憶・注意・言語・視空間・思考）を測定するもので、スクリーンに映し出された課題を、指定の用紙に記入します。（所要時間約45分）

- 対象** おおむね65～84歳までの人

- 申し込み** 希望日時、参加人数、場所（机・イスが用意できるところが望ましい）を高齢者福祉係まで電話でお申し込みください。

※検査と結果説明（検査日から約1カ月後）の2回行います。

※場所が確保できない場合はご相談ください。

認知症に関する相談窓口

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に相談支援しています。まずは電話でお問い合わせください。

●地域と対象の地域包括支援センター

対象者	地域包括支援センター
穂高地域にお住まいの人	北部地域包括支援センター（穂高健康支援センター内） TEL81・0760
豊科・明科地域にお住まいの人	東部地域包括支援センター（豊科総合支所内） TEL72・9986
三郷・堀金地域にお住まいの人	南部地域包括支援センター（三郷総合支所内） TEL77・4007

- 時間** 平日の午前8時30分～午後5時15分

☎**穂高**高齢者介護課高齢者福祉係

TEL81・0731 FAX81・0703

節目年齢での肝炎ウイルス検診

40歳以上の節目年齢の人を対象に肝炎ウイルス検診を行います。なお、昨年度対象で受診できなかった人も受診できます。

- 対象者** ▷平成26年3月31日現在40・45・50・55・60・65・70歳で、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない人（1月に受診券を郵送します。申し込みは不要）▷昨年度の対象者（平成26年3月31日現在41・46・51・56・61・66・71歳）で、昨年度に受診ができなかった人（申し込みが必要です）

- 内容** 問診・血液検査（HBs抗原検査・HCV抗体検査）

- 費用** 無料

- 場所・連絡先・実施日**

場所	電話番号	実施日
豊科保健センター	72・9970	平成26年2月 3日（月）4日（火） 5日（水）
堀金保健センター	73・5770	6日（木）
明科保健センター	81・2251	7日（金）
三郷保健センター	77・9111	12日（水）13日（木）
穂高保健センター	81・0711	16日（日）17日（月） 18日（火）19日（水） 20日（木）

- 時間** 午後1時30分～3時30分

- 申し込み** 昨年度対象者で受診を希望する場合は、1月17日（金）までに各会場の保健センターへ電話で予約してください。

食生活改善推進協議会では、地区で伝達料理教室を開催しています。

食 べる 食改の地区伝達講習会

今月のレシピ 小松菜とパプリカのピリ辛和え



彩りが良く食欲をそそります。中華風でピリッとした辛みとピーマンの甘味が感じられておいしいです。

材料（4人分）

小松菜……160^{グラ}
パプリカ……40^{グラ}

A { すりゴマ……小さじ2
豆板醤……小さじ1/4
しょうゆ……小さじ2
ゴマ油……小さじ1
砂糖……小さじ1/4

作り方

- ①：小松菜はよく洗って、熱湯でゆで冷水に付けてザルにあげる。水分を絞り3～4[㍊]の長さに切る。
- ②：パプリカは半分に切り、種を取って千切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ③：Aの調味料を合わせ、①②を加えて味を整える。
- ④：小鉢に盛り付ける。

※地区伝達講習会に参加を希望する場合は、市ホームページをご覧ください。レシピも紹介しています。また、市食生活改善推進協議会では、随時会員を募集しています。

動 かし

ちよこつと運動で
イキイキ生活 第8回

健康運動指導士
横山みゆきの



骨盤周りの筋肉が硬くなると、腰の筋肉も硬くなり、腰痛を引き起こすことがあります。ストレッチで筋肉の柔軟性を維持し、関節痛や腰痛の予防に努めましょう。

《運動の効果》

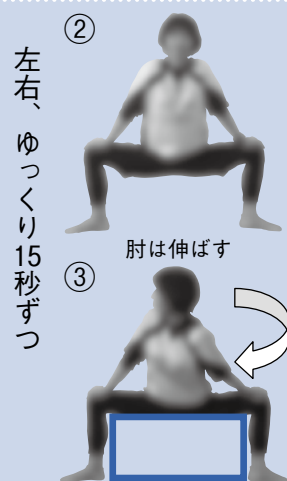
▽腰痛の予防・改善 ▽血行の改善
▽股関節の可動域増大など

《実施方法》

①つま先を外側に向け、両足を肩幅以上に開いて立つ

②背筋を伸ばしたまま、両膝頭とつま先が同じ方向を向くように開き、真下に腰を落としていく（膝ぐらの高さまで）

③膝の上に両手を置き、四角形を崩さないように肩を内側に入れ、身体をひねって横を向く



左右、ゆっくり15秒ずつ

詳しくは、**健康推進課**（TEL81・0726 FAX81・0703）までお問い合わせください。