

10月はピンクリボン月間 乳がんを知り 予防しましょう

乳がんは、女性が最もかかりやすいがんで、日本人女性は11人に1人が乳がんにかかると言われています。30代からかかる人が増え始め、50～60代でピークとなります。また、全国で愛知県は乳がんの罹患率が最も高いというデータが出ています。

乳がんは、初期のうちに見つければ90%以上が治り、唯一自分で発見できる可能性のあるがんでもあります。早期発見を心がけましょう。

早く発見するためには？

★乳がん検診…40歳以上の女性が500円で受けられます。

検診内容：マンモグラフィ、結果説明、希望者への視触診

★自己触診…自己触診は、毎月日にちを決めて行うと効果的です。自分で見て・触ってみることで異常に早く気づくことができるので、継続的に行いましょう。

※自己触診で異常を見つけた場合は、すぐに乳腺(外)科へ受診してください。



自己触診で

チェック!

見てチェック

くぼみ・ふくらみ・引きつれ・ただれ・変色などがみえないか見る



触ってチェック

人差し指から小指の4本で、の字を描くようにしこりの有無を調べる



つまんでチェック

乳頭の根本を軽くつまみ、血液の混ざった分泌物が出ないか調べる



横になってチェック

背中の下に低めの枕などを敷き、仰向けになって乳房を触ってしこりがないか確かめる



がんになってしまった場合の相談窓口

がんサポートホットライン

☎ 052-684-8686

と き 凶 困 田 (田は月2回)

・午前10時～正午
(最終受付:11時30分)

・午後1時～4時
(最終受付:3時30分)

空調工事に伴う 保健医療センターの利用制限について

保健医療センター1・2階空調更新工事を実施します。この期間に実施する乳幼児健診などの場所が一部変更になる場合があります。

と き 10月1日(凶)～令和2年1月31日(金)

休止の事業 運動サポートセンター(11月5日～12月8日)

健康推進課 ☎ 67-1151

インフルエンザ 予防接種費用助成

対 象 昭和29年10月1日以前生まれ、または60～64歳の医療機関で接種が必要と診断された方

接種期間 10月15日(凶)～令和2年1月31日(金)

自己負担額 1,000円※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は後日申請により無料



65歳未満の市民税非課税世帯・生活保護世帯の方

予防接種費用を助成します。令和2年3月31日(金)までに印鑑・領収書(病院の領収印があり、インフルエンザ予防接種だと分かるもの)・本人名義の預金通帳を持って、直接健康推進課へ。

★広域予防接種協力医療機関に限り、市外で予防接種が受けられます。希望の方は電話で健康推進課へ。

健康推進課 ☎ 67-1151

アルコール専門相談

と き 11月6日(凶)
午後1時30分～3時30分

ところ 豊川保健所

対 象 アルコールの問題に悩んでいる方、その家族

内 容 精神科医師、断酒会会員による相談

定 員 4組

申し込み 10月9日(凶)～電話で豊川保健所健康支援課(☎ 86-3626)へ。



健康推進課 ☎ 67-1151