健康情報 health 健康推進課 **©** 67-1151

# 40歳からは2年に1回受けよう乳がん検診

乳がんは女性の9人に1人がかかる身近な病気ですが、"早期発見・早期治療"で90% 以上が治ります。今年度の申し込みは12月末まで。早めの予約がおすすめです。

### 早期発見のために

「ブレスト・アウェアネス」を習慣づけましょう

- ・日頃から乳房の状態を把握し、変化がないかチェック
- ・気になる変化があったら、すぐに医療機関へ



受診券を持って いない方は



### 10月20日は世界骨粗しょう症デー

**ID** 0000135

骨粗しょう症は若い頃からの予防が大切です。まずは骨 粗しょう症検診を受けて、自分の骨密度を知りましょう。

#### 当てはまったら骨粗しょう症のリスクがあるかも?

- □ カルシウム(牛乳や乳製品)をあまりとらない
- □ 運動不足と感じる
- □ やせ気味
- □ 家族で「骨粗しょう症」と診断された人がいる
- □ 骨折をしたことがある

### 20~70歳の女性市民は 検診が受けられます!





## ひとねる祭 ~ひとを育てる·地域を育てる~ ■20251102

とき 11月2日日 午前9時~正午

ところ

保健医療センター

その他

参加費や整理券が一部必要。

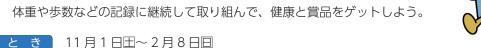








#### 体重測定100日チャレンジ **ID** 0275741







どなたでも

参加方法

アプリ…QRコードから。

記録表…直接、ファクス、郵送で参加申込書・事前アンケート(市役所受付、各公民館、 健康推進課にあります)を健康推進課(〒443-0036 浜町4 FAX67-9101) ^.

