

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

増えています！！乳がん

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかるといわれており、女性のがんの中では患者数が最も多い病気です。年齢別にみると、30歳代から増加し始め、発症のピークは40歳代後半です。

乳がんは、早期発見で95%以上が治ります。定期的に乳がん検診を受けましょう！そして、月に1回は自己検診をしましょう！



乳がんは自分で発見できる可能性の高いがんです

- ◎乳がんのうち60%以上は、自己検診によって発見されています。
- ◎自己検診は月経終了後の1週間以内に、閉経後は日を決めて行いましょう。

見てチェック



鏡の前で腕を高く上げます。

皮膚のひきつれやくぼみはありませんか？

触ってチェック



親指を除く指を軽くそろえ、指先の腹側で軽く圧迫しながらなでます。

しこりや硬い部分はありませんか？脇の下にグリグリしたものはありますか？

乳首を軽くつまんでしぼります。

乳首から分泌物は出ませんか？

★気になる症状がある場合は、乳腺外科のある医療機関を受診してください。

瀬戸内市民病院および岡山市内の医療機関で実施する乳がん個別検診もご利用ください。詳細は、7月号広報折り込みの「令和2年度瀬戸内市子宮頸がん・乳がん個別検診実施医療機関一覧表」や市ホームページをご覧ください。

結核肺がん・大腸がん未受診者検診を実施します

市では、次のとおり結核肺がん・大腸がん未受診者検診を実施します。今年度、結核肺がん・大腸がん検診を受けていない人は、この機会を利用して受診しましょう。市の結核肺がん・大腸がん検診は年1回受けることができます。すでに受診した人は、対象外となりますので、注意してください。

大腸がん検診は事前に専用容器の準備が必要です。検査容器は、市内郵便局、ゆめトピア長船、市役所（市民課）、牛窓支所、裳掛出張所で配布しています（容器代無料）。

検診費用などの詳細は、健康づくりガイド（広報せとうち3月号に折り込み）をご覧ください。

▽結核肺がん・大腸がん未受診者検診 日程表

月日	受付時間	場所
10月14日（水）	9:30～10:00	ゆめトピア長船
	10:45～11:15	中央公民館（邑久）
	13:00～13:30	紺浦倶楽部（市立美術館駐車場西南）
	14:15～14:30	裳掛コミュニティセンター

認知症は早期発見・早期対応が大切です

認知症は、加齢に伴い誰もがかかりうる疾患といわれています。適切な治療を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。



「もの忘れ相談会」を開催します！

こんなことで困っていませんか？



- ・最近、もの忘れがひどくなった気がして心配
- ・財布や鍵、通帳などを置いた場所が分からなくなる
- ・今までできていたこと（料理、片付けなど）に時間がかかる、できなくなった
- ・身だしなみを構わなくなった
- ・同じものをたくさん買い込んでいる
- ・物を盗られたと言うが、どう対応したらいいかわからない など



ささいなことでも気になったら、自分だけ、または家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。相談は予約制（1人約30分）で、保健師や認知症地域支援推進員が対応します（相談料は無料）。

▷日時・場所 10月9日（金）午後1時30分～午後3時 瀬戸内市総合福祉センター

▷対象者 もの忘れや認知症が心配な本人またはその家族

▷予約期限 10月2日（金）※電話またはFAXで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。申し込み多数の場合は、別の相談日をご案内します。

☎予約トータルサポートセンター ☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801



認知症の症状でお困りになったら、まずは瀬戸内市地域包括支援センター認知症相談窓口にご相談ください

認知症初期集中支援チームによるサポートをしています！

市では、できるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症またはその疑いがある人やその家族を早期に支援する「認知症初期集中支援チーム」をトータルサポートセンターに設置し、支援チームによるサポートをしています。



対象

- 市内の自宅で生活している40歳以上で、ご家族の相談などにより認知症が疑われる人や認知症の人で、次のいずれかに該当する人
- 医療および介護保険サービスを受けていない、または中断している
- 医療または介護保険サービスを受けているが、適切なサービスに結びついていない
- 認知症の症状が著しく、ご家族など支援者が対応に困っている

支援内容

- チーム員による家庭訪問などの実施
- 認知症に関する情報提供
- 医療機関の受診、介護サービス利用の支援
- 生活環境の改善 など

チーム員は、認知症サポート医と保健師です



【相談・問い合わせ先】

- ・瀬戸内市地域包括支援センター（邑久町山田庄862-1、瀬戸内市総合福祉センター内）
☎0869-24-0001 FAX 0869-24-0061
- ・トータルサポートセンター（邑久町山田庄845-1、瀬戸内市民病院内）
☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801