

乳がん自己検診をしよう！

乳がん発見の70%は、自己検診がきっかけです。
20歳になったら、毎月、乳がん自己検診をしましょう。



自己検診のポイント

- ◎日を決めて、月に一度、定期的の実施しましょう。
- ◎月経が終わって1週間以内の、乳房が張っていない時期に行いましょう。閉経後は、毎月1日など、覚えやすい日を決めて行いましょう。
- ◎入浴時に、石鹸などを乳房に付けると調べやすくなります。
- ◎乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。この部分はより念入りに調べましょう。

視てチェック



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、指先の腹側を軽く圧迫しながらなめます。
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。
乳首から分泌液は出ませんか？

☆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。

市では、乳がん予防や自己検診に関する出前講座を行っています。
女性が集まる場で出前講座の希望がありましたら、健康づくり推進課までお電話ください。

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、結核肺がん検診・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。
市の結核肺がん検診・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、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）。
検診内容・検診費用など、詳しくは健康カレンダー（広報せとうち4月号に折り込み）を確認するか、健康づくり推進課までお問い合わせください。

▽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 20日 (金)	9:30～10:00	中央公民館（邑久）
	10:45～11:15	ゆめトピア長船
	13:15～13:45	裳掛コミュニティセンター
	14:30～15:00	牛窓体育館

認知症は早期発見・早期対応が大切です

認知症初期集中支援チームによるサポートを始めました



瀬戸内市においても、認知症に関する相談が増えています。
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。
できるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症の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ました。

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

支援チームは、「認知症相談窓口」の瀬戸内市地域包括支援センターの認知症地域支援推進員などから連絡を受けて、かかりつけ医や専門医などと連携しながら、医療や介護保険サービスなど適切な支援につないでいきます。
認知症の症状でお困りになったら、早めに「認知症相談窓口」に相談してください。認知症の予防や日常生活の支援などについて一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。



支援チームの活動内容

認知症またはその疑いのある人やその家族の自宅を訪問して、常日頃の困りごとをお聞きし、必要に応じて認知症に関する情報の提供や医療機関の受診、介護保険サービスの説明など、初期の支援を多方面から集中して行い、自宅での自立した生活を支援します。
チーム員は、認知症サポート医である医師と保健師です。ご家族や地域包括支援センターなどの支援者と連携して支援していきます。

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

【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