

# 健康ライフ

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9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。

#### 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？

★ 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。

#### 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？

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4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。※同じ年度中に集団検診と個別検診を重複して受けることはできませんので注意してください。

9月24～30日は、結核予防週間です。

## 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。

大腸がん検診の検査容器は、ゆめトピア長船、市役所（1階ロビー）、牛窓支所、裳掛出張所、中央公民館、長船町公民館、牛窓町公民館（分館は除く）、瀬戸内市内の郵便局（日出・木尾簡易郵便局を除く）で配布しています。

なお、大腸がん検診は、実施医療機関でも検査容器配布、容器提出ができます。

### ▽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（木）	9:30～10:00	ゆめトピア長船
	11:00～11:30	中央公民館（邑久）
	14:00～14:30	紺浦倶楽部 （市立美術館駐車場西南）
	15:15～15:30	裳掛コミュニティセンター

# 瀬戸内市の旅

## Journey of Setouchi City



### 時代の先駆者、宇喜多直家公の足跡をめぐる旅

令和の大改修を行った岡山城が、11月3日（木・祝）に公開されること、また、今年には宇喜多秀家（ひでえ）家生誕450年にあたることから、岡山市・瀬戸内市が連携した事業として、11月1日（火）から令和5年3月12日（日）にかけて、デジタルスタンプラリー「時代の先駆者、宇喜多直家公の足跡をめぐる旅」を開催します。瀬戸内市内3つの史跡（砥石



大雄山からみた砥石城跡

城跡、妙興寺、餘慶寺）と、岡山市内の4つの史跡（乙子城跡、新庄山城跡、龜山城跡、岡山城）、計7カ所を巡るスタンプラリーで、巡った箇所数に応じて景品を用意しています。瀬戸内市内の3つの史跡を紹介します。

#### 【砥石城跡】

邑久地域西部の丘陵地にある砥石城は、直家生誕の地です。直家の祖父・能家が島村観阿弥の奇襲を受け、ここで自害すると、直家は父・興家とともに脱出し、その後長船町福岡で過ごします。

#### 【妙興寺】

長船町福岡は直家が幼少期を過ごした地であり、妙興寺には興家の墓が残されています。また境内には宇喜多家との関わりもあった黒田家の墓所もあります。

#### 【餘慶寺】

吉井川を見下ろす山上にある餘慶寺は、戦国時代には宇喜多家の庇護を受けていました。「上寺の晩鐘」として親しまれる梵鐘は、寺伝によると、豊臣秀吉の九州攻めに参加した秀家が持ち帰って寄進したものとされています。

スタンプラリーの詳細は後日ホームページへ掲載します。岡山城の礎を築いたと言われる宇喜多直家公の足跡をたどれば、戦国の世を生き抜



### 利用のご案内

デジタルスタンプラリー  
「時代の先駆者、宇喜多直家公の足跡をめぐる旅」  
▷期間 11月1日（火）から令和5年3月12日（日）  
▷スタンプスポット 瀬戸内市内（砥石城跡、妙興寺、餘慶寺）、岡山市内（乙子城跡、新庄山城跡、龜山城跡、岡山城）  
▷ホームページ <https://ukita.geoa.info/>  
（※スマートフォンでアクセスください。）



き、岡山の発展の礎を築いた彼の本当の姿がみえてくることでしょう。