

乳がんは早期発見が重要

今月は岡本保健師



Health



ピンクリボンというマークを知っていますか。これは、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

10月はピンクリボン月間です。世界中で、乳がんの正しい知識や検診の大切さを広め

るため、さまざまなキャンペーンが行われています。

乳がんは「女性に身近ながん」

乳がんは、乳房にできる「がん」のことです。現在、日本人女性の8人に1人が一生のうちにか

かるといわれており、女性にとって身近ながんの一つです。

一方、乳がんは早期に発見し、適切な治療を受けることで、高い確率で治る病気です。そのため、定期的に検診を受け、早期発見につなげることが大切です。

月に1回のセルフチェックを行いましょう

多くのがんは体の内側でできますが、乳がんは自分の手で触って見つけることができます。数少ないがんです。

左上の表を参考に、閉経前の方は乳房がやわらかくなる、月経終了後1週間、10日の間に、閉経後の方は日にちを決めて、毎月1回行いましょう。

11月に集団検診を実施

11月3日(火・祝)に集団検診を実施します。詳しくは5ページの「がん検診」のお知らせをご確認ください。自分自身と大切な家族のために、ぜひ検診を受けましょう。

セルフチェックのポイント

- ☐ 乳房の変形や左右差がないか
- ☐ しこりがないか
- ☐ ひきつれがないか
- ☐ えくぼのようなへこみがないか
- ☐ 出血や異常な分泌物がないか

☆少しでも変化や異変に気づいたら、早めに専門の医療機関（乳腺外科、乳腺科などの表示のある病院やクリニック）を受診しましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その228



管理栄養士 島

今月の料理

うまみを効かせて♪

ごまと昆布のキャベツサラダ

今回はうまみが効いたごまと昆布のキャベツサラダのご紹介です。

キャベツにはレタスや白菜などに比べ、骨を強くするビタミンK、胃腸の働きを助けるビタミンUが多く含まれています。また、昆布にはグルタミン酸といううまみ成分が多く含まれ、だしをとるだけでなく、あえ物に使うのもおすすめです。また、減塩したい方は、かつお節と組み合わせ、塩や調味料を減らしてもおいしく食べられます。



One Point Advice

きゅうりやにんじんを加えてもおいしい♪

エネルギー (1人あたり): 約 102kcal
塩分: 約 0.8g

【材料 (2人分)】

キャベツ … 1/4 個 (250g)
塩 … 小さじ 1/4 弱

A

マヨネーズ … 大さじ 2
めんつゆ(2倍濃縮) … 小さじ 1
砂糖 … 小さじ 1/2
酢 … 小さじ 1
塩昆布 … 5g
白いりごま … 大さじ 1

【作り方】

- ① キャベツは洗い、5ミリ幅の細切りにする。
- ② ボウルにキャベツを入れ、塩を加えてよく混ぜ、もみ込み、10分ほどおく。
- ③ しんなりして水分が出てきたら、しっかり水気を絞る。
- ④ ボウルに③、Aを入れてよく混ぜる。

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

10月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
4日	すずきこどもクリニック	小児科
	協立内科外科医院	内・外科
11日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	原 田 医 院	内 科
12日	和 田 医 院	内 科
18日	かじの内科クリニック	内 科
	まつうらクリニック	内 科
25日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	大 石 医 院	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 相野谷診療所の休診日はありません。
※ まつうらクリニックは内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
22日	4か月・10か月児健診 午後1時～

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
6日	7・8か月児離乳食教室 午前10時～
8日	1歳2か月・1歳8か月児歯科健診 午後1時15分～
15日	5歳児歯科検診 午後1時15分～
16日	1歳8か月・3歳児健診 午後1時～

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
9日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
21日	こども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約 [予約先：社会福祉協議会（☎32-0957）]

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ			
7・14・28日	鵜殿福祉センター	午前9時 15 分～ 10 時 15 分	
2・9・16日	大里多目的集会施設	午前9時 15 分～ 10 時 15 分	
◆ まちかどエクササイズ			
7・14・28日	鵜殿福祉センター	午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分	
2・9・16日	神内福祉センター	午前9時 15 分～ 10 時 15 分	
		午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分	
◆ スポーツボイス(しっかりコース)			
6・20日	鵜殿福祉センター	午前9時 30 分～ 10 時 30 分	
		午前 10 時 45 分～ 11 時 45 分	
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)			
13日	鵜殿福祉センター	午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分	

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約 [予約先：きほう健康ぶらざ（☎29-3511）]

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
1 日	きほう健康ぶらざ	午前9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
8 日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
15日	平尾井高齢者生産活動センター	午前10時～11時
21日	成川生活改善センター	午前10時30分～11時30分
22日	井田公民館	午前10時～11時
28日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①7・21日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②14・28日		

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。