



10月は「乳がん月間」です

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、30歳代から増え始め、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。しかし、乳がんは唯一自分で見つけることができるがんです。早期発見のために、月に1回のセルフチェック(自己触診)と2年に1回のがん検診を習慣にして、乳がんから命を守りましょう。

◆セルフチェックの方法

いつ? 月経が終わって、1週間以内の乳房の柔らかい時に。閉経後の人は日を決めて、月1回。

どこで? 入浴の際に鏡の前や浴室、または就寝前に布団にあおむけになって。

セルフチェックのポイント

- 乳房の「変形」「左右差」はないか
- 皮膚に「えくぼ」「ひきつれ」はないか
- 「発赤」「ただれ」「むくみ」はないか
- 「出血」「異常な分泌液」はないか

募集! 女性の健康アップ教室

忙しい毎日の中で忘れがちな歯のケア。歯の健康は全身の健康にもつながります。健康な歯を保つ方法を学びませんか。簡単バランス食の紹介もあります。

子ども連れでの参加も大歓迎! (託児はありません)

テーマ 健康な歯で楽しく食事を

とき 11月12日(火)10時～12時

ところ 中央保健センター

対象 おおむね20～50歳代の女性

定員 先着30人

申し込み 10月23日(水)から同保健センターへ

お済みですか? 令和元年度 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

対象 津市に住民登録があり、過去に1回も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない人で、以下の(1)または(2)に該当する人 ※定期接種の接種機会は1回限り

(1)次の表の生年月日に当てはまる人

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
100歳以上	大正9年4月1日以前の生まれ

※表に当てはまる人には、4月下旬に案内通知(予診票)を郵送しました。転入や予診票を紛失した人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

(2)接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸

器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(重症化予防のため接種が望ましい)

接種期間 来年3月31日(火)まで

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 2,500円 ※生活保護受給者は、自己負担額の免除がありますので、必ず「被保護証明書」を医療機関に提出してください。

接種時の持ち物 健康手帳、予診票、健康保険証など住所が確認できるもの

※定期接種の対象にならない65歳以上の人には費用助成の制度があります。過去に1回でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外です。

※予防接種法施行令の一部改正により、令和5年度まで65歳から5歳刻みの年齢の人を定期接種の対象とすることになりました。

高齢者の皆さんへ 季節性インフルエンザ予防接種のお知らせ

対象 津市に住民登録があり、以下のいずれかを満たす人

- 接種当日に65歳以上の人
- 接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(重症化予防のため接種が望ましい)

接種期間 10月15日(火)～来年1月31日(金)

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 1,200円 ※生活保護受給者は、自己負担額の免除がありますので、必ず「被保護証明書」を医療機関に提出してください。

接種時の持ち物 健康手帳 ※健康手帳は各保健センターで交付しています。