

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代から増え始めます。

乳がんは唯一自分で見つけることができるがんです。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。

乳がんセルフチェックの方法

月経が終わって、1週間以内の乳房の柔らかい時に。閉経後の人は月1回、日を決めて行いましょう。

目で見てチェック

- 乳房の変形・左右差
- 皮膚のえくぼ・ひきつれ
- 発赤・ただれ・むくみ
- 出血・異常な分泌液



腕を上げたり
下げたりして



触ってチェック

- しこり
- リンパ節の腫れ

脇のほうから内側に



内側から脇のほうに



高齢者の皆さんへ

季節性インフルエンザ予防接種が始まります！

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る免疫機能に障(り)があり、日常生活が極度に制限される人(罹(り)患すると重症化の恐れがあるため、ワクチンによる予防が望ましい) ※かかりつけ医に要相談

接種期間 10月15日(金)～来年1月31日(月)

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 本人確認書類(保険証など)、健康手帳(各保健センターで交付)

津市母子保健推進員 (愛称:つぼみん)を募集

津市母子保健推進員(つぼみん)とは？

乳幼児や妊婦の家庭を訪問して、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集うひろばの実施など、子育て中の親子を応援するために活動しています。

津市が定期的開催する研修を受けて津市母子保健推進員になりませんか。



子育てひろば「一志エンジェル」



のびのび身体測定

津市食生活改善推進協議会からカルシウムたっぷり混ぜごはんレシピの紹介

鮭ときのこのごはん



鮭の水煮缶は骨まで食べられるのでカルシウムをとりたい成長期のお子さん、骨粗しょう症が気になる人に特におすすめです！

材料(2人分)

- ごはん 300g
- 鮭の水煮缶 60g
- まいたけ 30g
- しめじ 30g
- しいたけ 30g
- ごま油 大さじ1(12g)
- 酒 大さじ2(30g)
- しょうゆ 小さじ1/3(2g)
- いりごま 4g
- 青ねぎ 5g



作り方

- ① まいたけ、しめじをほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ② ごま油をひいたフライパンに①と一口大にほぐした鮭の水煮缶を汁ごと入れて酒としょうゆをふり入れ、汁がなくなるまで炒める。
- ③ 炊き上がったごはん(2)といりごまを混ぜる。
- ④ ③に小口切りにした青ねぎを散らす。