

10月は「乳がん月間」です

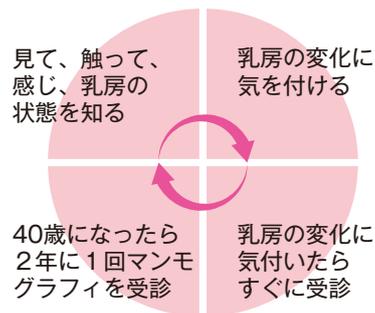
◆日本人女性の約9人に1人が乳がんに

乳がんは女性にとって身近な病気で、初潮が早い、閉経が遅い、閉経後の肥満、飲酒などが発症を高める要因といわれています。乳がんの主な症状は、乳房のしこりで、自分で乳房を触ることで気付く場合もあります。

◆乳がんを早期発見するために

～今日からできるブレスト・アウェアネス～

右図の4つのポイントを参考に、自分自身の健康を意識し、定期的にチェックする習慣を身に付けることが大切です。



ジェミニキッズ ～ふたごちゃん交流会～

育児を楽しむために、多胎児を妊娠している人や育児中の保護者同士で、交流や情報交換をしませんか。母子保健推進員がお待ちしています。

と き 11月5日、来年1月21日、3月18日
いずれも火曜日10時～11時45分

※11月5日は多胎児の妊婦さん向け教室(さくら

んぼ教室)も同時開催します。さくらんぼ教室は事前に中央保健センターへ電話でお申し込みください。

ところ 同保健センター

対象 多胎児を妊娠中の人や育児中の保護者

問い合わせ 同保健センター

インフルエンザ等の感染症にご注意ください

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが突然現れ、咳や鼻水などの症状も伴う、感染力が非常に強い病気です。例年12月から3月に流行がみられますが、近年では季節外れの感染事例も報告されています。

感染を広げないためにも、普段から一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

感染症を予防するために

- 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を取る

- 小まめに手洗いをする(アルコール製剤による手指消毒も有効です)
- 流行前に予防接種をする(感染症を発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状を予防する効果が期待できます)

体調に異変を感じたら

- かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談し、早めに受診する
- 安静にして休養をとり、こまめに水分補給をする
- 咳やくしゃみが出る間は、マスクを着用する

津市歯周病検診のご案内

歯を失う原因の1位は歯周病です。進行すると糖尿病や脳梗塞などの病気の原因となります。

津市では以下の人を対象に歯周病検診を実施しています。詳しくは、7月中旬に対象者へ送付した個別通知をご覧ください。

対象

- 30歳：平成6年4月1日～平成7年3月31日生まれ
- 40歳：昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれ
- 50歳：昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ
- 60歳：昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ
- 70歳：昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ

実施場所 市内歯周病検診協力医療機関

実施期限 11月30日(土)まで

受診料 無料(検診後の治療は、別途費用が必要)

1つでも当てはまると歯周病の危険あり！ 20秒でできる歯周病セルフチェック

- 朝起きた時、□の中がねばつく
- 臭が気になる
- 冷たい物で歯がしみる
- 歯ぐきが腫れている
- や歯ぐきから出血がある
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤色をしている
- 歯が浮いたような感じがする
- 歯がグラグラして硬い物が噛みにくい

普段から定期的に健(検)診を受けましょう。