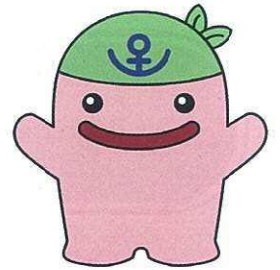


はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいつくり情報誌」 第11号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 発行日：平成26年10月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は… 乳がん検診!!

各団体の取り組み

門司区食生活改善推進員協議会



食育の日

開催日：6月19日
場 所：門司港レトロ
毎月19日は食育の日で、大里・門司港地区でPRをしています。

おやこの食育教育

開催日：8月3日
場 所：田野浦市民センター

各センターの親子で食事を作り、食の大切さを教えています。



男性料理

開催日：12月8日
場 所：大里南市民センター

団塊の世代を対象に行っています。



塩分チェック

開催日：9月11日
場 所：大里柳市民センター

減塩クンや塩分シートを使用して、みそ汁の塩分濃度を測り、減塩に取り組んでいます。



門司区自治総連合会

あいさつ運動（ウォーキング）

開催日：平成25年6月22日（土）
場 所：丸山市民センター→丸山校区内
参加人数：120名

お互いに「あいさつを交わす」「声をかけあう」ことで、向こう三軒両隣、人と人の結び付きを深めたい。今年度6月7日（土）に、第3回目ウォーキング実施。「中学生、小学生があいさつをしてくれた」という声も！



生きがいと長寿のために いま、乳がん検診へGO!



JR九州病院 外科
栗原理恵子医師にインタビュー（写真右）
マンモグラフィ撮影認定技師
早野技師（写真左）と一緒に

日本人女性のかかる「がん」の第1位は「乳がん」です。乳がんの発生は年々上昇していますが、検診受診率の高い欧米では、死亡率は減少しています。それに比べ、受診率の低い日本は、死亡率も年々上昇しています。

乳がん検診では、手で触れてもわからないような小さな早期がんを発見でき、早期治療によって乳がんによる死亡を予防できます。

日ごろから自分の体の状態を知って、健康的な生活をしていると、その姿を周りの家族がみてマネをします。次の世代を守るつもりでぜひ検診を受けてください。



乳がん検診受診の流れ（視触診&マンモグラフィの場合）



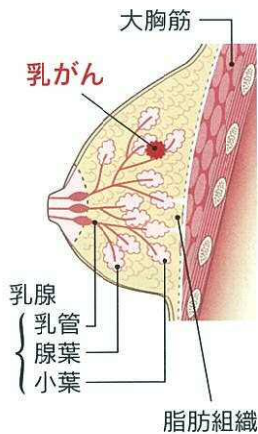
乳がんは乳腺にできるがんです

<症状>

- ・しこり
- ・血性の乳汁分泌
- ・皮膚のひきつれ など

<発生の特徴>

- ・女性ホルモンの刺激と関係があります。
- ・罹患数は40代前半で急上昇し、40～50代の比較的若い世代で最も多くなっています。



<乳がんになりやすい人>

- ・初潮年齢が早い人
- ・閉経年齢が遅い人
- ・妊娠・授乳での生理休止期間がない人
- ・更年期障害などで、女性ホルモン補充療法を受けた人
- ・遺伝性の場合、母・娘・姉妹に乳がんにかかった人が2人以上いる人 など

男性も乳腺があるので、乳がんになることもあります

乳がん検診はこんな検査です

◆ 視触診

乳房にしこりやひきつれがないか、乳頭から分泌物がないかなど医師がチェックします。

乳腺がよく見えるように、乳房を薄く広げて撮影します。

◆ マンモグラフィ

乳房のX線検査のことで、左右の乳房を片ずつプラスチックの板で挟んで、上下・斜めの2方向から撮影します。



個人差はありますが、痛みを感じることがあります。痛いときは無理をせず、声をかけてください。

乳がん検診は、乳房が比較的柔らかくなっている生理終了直後がお勧めです。



ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の受診を推進する活動などのシンボルです。

北九州市の女性のがん検診を実施している医療機関一覧（門司区版）

医療機関名	所在地	電話番号	乳がん検診		子宮頸がん検診
			30～39歳 受診料 700円 年に1回	40歳以上 受診料 1000円 2年に1回	20歳以上 受診料 1000円 年に1回
岡本クリニック	原町別院 12-19	381-6804	○		●
JR九州病院	高田 2-1-1	381-5661	○	★	
いわさクリニック	大里原町 10-10	371-1131	○		●
新小文字病院	大里新町 2-5	391-8005	○	★	
産科婦人科 津田医院	柳町 1-9-6	381-0371			●
おおつかクリニック	栄町 8-18	331-3088	○		
未永産婦人科麻酔科医院	港町 6-15	321-2453			●
門司済済会病院	清滝 1-3-1	321-0984	○	★	
門司メディカルセンター	東港町 3-1	331-3461	○	★	

※診療時間については、各医療機関にお問い合わせください。

※下記の方は受診料が無料になります。

①70歳以上の方（年齢が確認できるものを持参）

③生活保護世帯の方（事前に区役所保護課で受診券を交付）

②市民税非課税世帯の方（事前に区役所保健福祉課で受診券を交付）

④後期高齢者医療被保険者証を持っている65～69歳の方（保険証持参）

乳がん検診	受診予約日	平成	年	月	日 ()	時	分
子宮頸がん検診	受診予約日	平成	年	月	日 ()	時	分



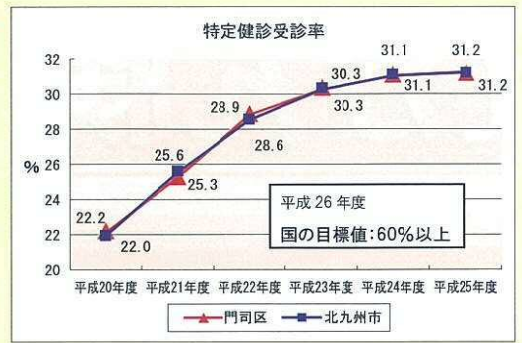


11月・2月は検診強化月間です!!

しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会では、11月と2月を「検診強化月間」と定め、特定健診や各種がん検診等の受診率向上を目指して、受診勧奨に取り組んでいます。

平成25年度の門司区の特定健診受診率は31.2%と、前年より0.1%増加しました。

是非年に1回、ご自身の健康のために健診を受診しましょう!



平成26年度 健康マイレージ 実施中



ポイントシール配布期間:平成27年3月5日(木)まで

景品応募受付期間:平成26年10月1日(水)から平成27年3月5日(木)まで

対象:40歳以上の方

内容:北九州市では健康への習慣づくりと関心を高めていただくため、「健康マイレージ」を実施しています。

各種健康診査を(職場の健康診断を含む)を「受診」し(必須)、健康づくり事業に「参加」して、ポイントシールを集めよう!集めたポイントに応じて景品をもらえます。

お問い合わせ先:北九州市社会福祉協議会 電話:093-873-1296

~みなさんの健康づくりを応援~

平成26年度各団体の行事予定 (H26.10月~ H27.3月)

門司区医師会

平成26年度 日曜健診のご案内

日時:平成26年11月16日(日)9時00分~10時30分

平成27年3月1日(日)9時00分~10時30分

場所:門司健診会館(門司区医師会)

対象:特定健診:40歳~74歳の北九州市国民健康保険加入者

若者健診:18歳~39歳の市民で職場等で健診を受ける機会のない方

料金:特定健診:無料 若者健診:1,000円

内容:身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など。

今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方も、生活習慣病予防・早期発見・早期治療のため、1年に一度はご自身の身体をチェックしましょう。

当日は各種がん検診も行っています。なお、胃がん検診については事前予約が必要となっております。ご希望の方は門司区役所健康相談コーナーへお問い合わせください。

問い合わせ先:門司区医師会

電話:371-1583

門司区役所健康相談コーナー

電話:331-1881(内線457)



門司歯科医師会

「いいな、いい歯。」週間 普及啓発事業 街頭啓発

日時:平成26年11月8日(土)

14時~グッズがなくなり次第終了

内容:門司駅・門司港駅構内にて、歯ブラシやティッシュ、チラシなどのグッズを1,000名分(各駅500名分)配布します。

問い合わせ先:一般社団法人門司歯科医師会

電話:321-6886

第37回門司区 シルバーふるさとまつり

日時:平成26年11月13日(木)10時~

場所:門司市民会館

内容:各校区の芸達者な年長者が、多彩な芸を披露する門司区最大の年長者の祭典です。

問い合わせ先:門司区シルバーふるさとまつり実行委員会事務局(門司区役所保健福祉課内)

電話:331-1881(内線490)

編集後記



栗原先生から、検診は一日でも早く受診することが大切というお話がありました。私の知人2人も乳がんの手術をしていたため、さっそく乳がん検診を予約して帰りました。

検査のときに「ニヶ所に黒い斑点があります」と言われ、私も乳がんかと不安に…(´Д`);一カ月後「異常認めず」の検査結果を受け取ったときはホッとしました(*^v^*)

みなさんも自分や家族のためにぜひ検診を受けましょう。

本誌に対するお問い合わせは

しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 電話:331-1881(内線450)