

骨の健康チェック

- 日 10月20日(水)
- 受付開始 13時30分、14時、14時30分、15時、15時30分 (各15分)
- 場 菖蒲保健センター
- 内 超音波法による骨密度測定 (かかとの骨で測定します。着脱しやすい靴下等でお越しく下さい)、栄養相談
- 対 20歳以上の市内在住者
- 定 各10人 (時間帯予約制、申込順)
- 申 9月28日(火) 9時から、直接または電話で菖蒲保健センターへ

毎日をバランスよく！ 栄養バランス食講座

- 日 10月1日(金) 10時～12時
- 場 栗橋保健センター
- 内 調理実習、試食
- 講 久喜市食生活改善推進員協議会 (栗橋支部)
- 対 市内在住者
- 定 10人 (申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申 9月10日(金)から、直接または電話で栗橋保健センターへ

カルシウム不足を改善して 骨粗しょう症予防！

- 日 9月30日(木) 10時～13時
- 場 中央保健センター
- 内 講話、調理実習、試食
- 講 久喜市食生活改善推進員協議会 (久喜支部)
- 対 市内在住者
- 定 18人 (申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申 9月15日(水) 9時から、直接または電話で中央保健センターへ

生活習慣病予防栄養講座 ～動脈硬化を防ぐ 血液サラサラメニュー～

- 日 10月8日(金) 10時～13時 (受付9時30分)
- 場 鷲宮公民館
- 内 講話、調理実習、試食
- 講 伊藤順子さん (管理栄養士)
- 対 市内在住者
- 定 10人 (申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 主催 久喜市食生活改善推進員協議会 (鷲宮支部)
- 申 9月16日(木)から、直接または電話で鷲宮保健センターへ

乳がん自己検診のススメ



乳がんは、女性がかかるがんの中でも1番多く、日本人女性の9人に1人が、生涯のうちに乳がんを発症するといわれています (国立がん研究センター 最新がん統計による)。乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。月に1度の自己検診を習慣づけましょう。

<自己検診の方法>

毎月、生理が終わって4～5日後くらいに、また閉経後は日を決めて行います。普段から乳房の状態を確認していれば、小さな変化が生じたときに気づきやすくなります。

☆チェックポイント

- ・乳房の変形や左右差はないか
- ・しこりがないか
- ・ひきつれがないか
- ・えくぼのような凹みがないか
- ・ただれがないか
- ・出血や異常な分泌物がないか

1 鏡の前でチェック

両手を下げた姿勢で、左右の乳房や乳首の形を観察する。次に両手を上げた状態で、同じように観察する。

2 指で触れてチェック

4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ、「の」の字を書くように指を動かす。しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳房までチェックする。

3 仰向けに寝てチェック

調べる側の腕を上げて頭の後ろに置き、乳房の下に枕などをあて、乳房を片方ずつまんべんなく触れる。

※乳がんの自己検診の方法については市ホームページにも掲載していますので、参考にしてください。

