



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 健康つらみ がん予防 (6) ~乳がん~

日本人の女性で乳がんにかかる人は年々増加しています。女性にできるがんの中で最も多く、年間約4万人の女性がかかっており、女性の20人に1人がかかる計算です。

また、早期のうちに発見できれば治る可能性が高いがんといえますが、毎年1万人以上の女性が亡くなっています。

乳がんは30歳代から増えはじめ、40歳代後半にもっとも多いのが特徴です。乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなしこりができます。自己検診法は自分の乳房のしこりを見つけるのにとっても有効です。乳がんは自分で調べることのできる数少ないがんのひとつですので、日頃から乳がん自己検診法を心がけるほか、市で実施している婦人科検診を積極的に受診しましょう。



### 年齢別乳がん罹患率 (2001年)



(引用データ：国立がんセンターがん対策情報センターより)

### 〈女性特有のがん検診推進事業〉 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券を 利用しましょう!

対象となる方へ「子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券」を発送しました。この事業は、近年増えている子宮頸がん・乳がん検診の受診率アップ、検診受診のきっかけづくりを目的として実施するものです。是非、ご利用ください。

#### ○子宮頸がん検診対象者

20・25・30・35・40歳の女性（年齢は平成21年4月1日現在）

#### ○乳がん検診対象者

40・45・50・55・60歳の女性（年齢は平成21年4月1日現在）

お問い合わせ先

健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

## 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

～インフルエンザ予防のため、予防接種を受けましょう～

**対象者** 行方市にお住まいの65歳（接種日現在）以上で接種を希望される方。

※昭和19年10月～昭和20年1月生まれの方は65歳の誕生日以降に接種して下さい。

**接種期間** 平成21年10月1日～平成22年1月31日  
**接種方法** 平成22年1月31日で65歳以上の方には、個人通知を郵送いたします。

予防接種を希望される方は、通知をよく読んで上で、同封の「インフルエンザ予防接種予診票」を記入し、医療機関で受けて下さい。

**実施場所** 県内の医療機関で受けられます。なるべくかかりつけの医療機関で受けましょう。接種を受けるときは、事前に医療機関にお問合せ下さい。

**公費負担金** 2,500円（超える金額については個人負担となります）  
なお、生活保護世帯の方は、個人負担免除券（全額公費負担）を発行いたしますので、健康増進課（北浦保健センター）へお申し出下さい。

**持ち物** 保険証・インフルエンザ予防接種予診票  
**問合せ先** 健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200

## 献血のお知らせ



◇期日	10月30日（金）
◇時間	<午前> 10:00～12:00 <午後> 1:00～3:30
◇会場	麻生保健センター

◇期日	10月30日（金）
◇時間	<午前> 10:00～1:00 <午後> 2:00～3:30
◇会場	セイミヤモール麻生店

◇期日	11月13日（金）
◇時間	<午前> 9:30～12:00 <午後> 1:00～3:30
◇会場	北浦公民館

◇期日	12月18日（金）
◇時間	<午前> 10:00～12:45
◇会場	ペイシア玉造店

【問合せ先】 健康増進課  
～献血にご協力ください～