

# 10月は乳がん月間 あなたと大切な人を守るために

## 乳がんは女性に多いがん 第1位です

乳がんは、乳腺にできるがんで、女性患者は年々増えており、日本人女性の9人に1人が乳がんを患うと言われています。罹患率は、30代から増加し、40代後半～50代前半にピークを迎えますが、最近では、閉経後に患う方も増えています。また、20代で患う方もいるため、若いときから関心を持つことが大切です。

## ブレスト・アウェアネスを 意識しましょう

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃から自分の乳房の状態を知っておくことで、乳房の変化に気が付きやすくなります。

## 4つのポイント

- 1 入浴・シャワー時、着替えの時などちょっとした機会に乳房を見る・触るなどして自分の乳房を知りましょう
- 2 しこり・くぼみ・ひきつれ・乳頭からの分泌物など、普段の乳房と変化がないか確認しましょう
- 3 しこり・ひきつれなどの変化に気づいた場合は、すぐ医師に相談しましょう
- 4 40歳になったら、2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう



▲申込方法など詳しくはこちら

## アピアランスケア支援事業

がん・良性腫瘍で治療を受けていて補整具(ウィッグ・胸部補整具など)を購入・レンタルした方へ、費用の一部を助成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。女性健康支援センターにお問い合わせください。



## 乳がん月間イベント

▶とき=9月29日(月)～10月3日(金)、9時～17時(最終日は15時まで) ▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階) ▶内容=乳がんに関するパネル展示など

問合 女性健康支援センター ☎3579-2306、健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319

## 健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

### 胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員=表1参照 ▶検診受付時間=受診券で指定した時間

▶内容

●胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方、血圧の高い方などは、問診の結果、受診できない場合があります。

●肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶対象=区内在住で、来年3月31日時点で40歳以上の方

▶申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…9月27日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

●直接・電話…9月29日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口) ☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表1 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
11月4日～25日の毎週火曜	板橋区医師会病院	45人
11月6日(木)・12日(水)・20日(木)・28日(金)	グリーンホール1階ホール	60人
11月10日(月)	下赤塚地域センター	35人
11月16日(日)	板橋区役所	120人
11月21日(金)	志村健康福祉センター	60人

※申込順

### 知っておきたい更年期の話

▶とき=10月29日(水)18時～20時 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶内容=講演 ▶講師=みえこ女性クリニック院長 佐藤美枝子 ▶対象=区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター ☎3579-2306

### パーキンソン病講演会

▶とき=10月30日(木)14時～16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講演「パーキンソン病の理解と日常生活の工夫」 ▶講師=東京都立豊島病院副院長 藤ヶ崎浩人 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

### 10月は臓器移植普及推進月間・ 骨髄バンク推進月間

臓器移植は臓器の機能障がいに対する根治療法、骨髄移植は白血病などの血液難病に対する治療法です。いずれも、臓器・骨髄の提供者の理解・協力が不可欠です。臓器提供意思表示カードによる意思表示や骨髄バンクへのドナー登録に、ご協力をお願いします。



- ▶問
- (公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069
  - (公財)日本骨髄バンク ☎5280-1789
  - 板橋区健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

### シルバー人材センターご案内

#### 技能講習「プロ直伝 お掃除のコツ」

▶とき=11月7日(金)13時30分～16時 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶内容=ハウスクリーニングの基本・シルバー人材センターの仕組みなど ▶対象=区内在住で60歳以上の方 ▶定員=20人(申込順) ▶申込=9月29日(月)朝9時から、電話で、(公財)東京しごと財団シルバー講習担当係 ▶問=同財団シルバー講習担当係 ☎5211-2571(平日9時～17時)、(公社)板橋区シルバー人材センター ☎3964-0871

### タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

#### 映画上映会「生きる 大川小学校津波裁判を闘った人たち」

▶とき=10月4日(土)、9時50分～12時30分・13時～15時15分・16時～18時50分、各1回制 ▶ところ=杜のまちや(南常盤台2-4-1) ▶講師=映画監督 寺田和弘ほか ▶対象=区内在住の方 ▶定員=各回25人(申込順) ▶費用=500円 ▶申込・問=電話・Eメールで、板橋区防災士会・寺田 ☎090-4590-2837 terada.hi64@gmail.com

## 地区運動会・スポーツ大会

▶とき・ところ=表2参照※競技種目など詳しくは、お問い合わせください。▶問=各地区の地域センター(区ホームページ参照)、地域振興課地域振興係 ☎3579-2163

表2 地区運動会・スポーツ大会実施会場一覧

地区	行事名	とき	ところ
板橋	板橋地区区民大運動会	10月12日(日)9時～13時30分	金沢小
熊野	熊野地区親睦スポーツ大会	10月5日(日)9時～16時	板橋二中
仲宿	仲宿地区区民大運動会	10月12日(日)10時～14時30分	加賀中
仲町	仲町地区区民大運動会	10月13日(祝)10時～13時30分	板橋二中
大谷口	大谷口地区区民大運動会	10月13日(祝)9時30分～12時	上板橋二中
常盤台	常盤台地区スポーツフェア	10月5日(日)10時～12時30分	上板橋体育館
清水	清水スポーツフェア	10月11日(土)9時～12時	志村一小
志村坂上	志村坂上地区スポーツ大会	10月12日(日)9時30分～14時30分	小豆沢野球場
中台	中台スポーツデー(運動会)	10月12日(日)9時～13時	志村五小
蓮根	蓮根地区区民大運動会	10月13日(祝)10時～13時	城北公園野球場
舟渡	舟渡地区大運動会	10月12日(日)10時～15時	舟渡小
前野	前野歩け歩けスタンプラリー	10月12日(日)9時～13時	前野全域
桜川	桜川地区大運動会	10月5日(日)9時～13時	桜川小
下赤塚	下赤塚地区ウォークラリー	10月13日(祝)9時～13時	赤塚新町小
成増	成増地区ウォークラリー大会	11月15日(土)9時～13時	成増小

※雨天時は中止する場合があります。ただし、熊野・清水・中台・舟渡地区は体育館で実施します。

