

10月は乳がん月間

あなたと大切な人を守るために

区では、月間に合わせ、乳がんに関する啓発などを行います。
この機会に乳がんへの理解を深めましょう。



乳がんは女性に一番多いがんです

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8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、若い時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、乳房の変化に気づきやすくなります。

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、すぐに乳腺外科を受診しましょう
- 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正具(ウィッグ・胸部補正具など)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

乳がん検診・検査の最新情報セミナー

▶とき＝10月28日(水)10時～12時 ▶ところ＝グリーンホール1階ホール ▶内容＝講義※参加者に「いたPay健幸ポイント」100ポイントをプレゼント ▶講師＝東京都立豊島病院乳腺外科医長 小倉薫 ▶対象＝区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員＝70人(申込順) ▶申込・問＝9月28日(月)朝9時から、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

パネル展

▶とき＝10月5日(月)～9日(金)、9時～17時(最終日は16時まで) ▶ところ＝プロモーションコーナー(区役所1階)

乳がんに関するアンケート

▶期間＝10月1日(木)～30日(金)※回答者に「いたPay健幸ポイント」300ポイントまたは参加賞をプレゼント。アンケートの回答方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

女性健康支援センター ☎3579-2306

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

10月は臓器移植普及推進月間・造血幹細胞移植普及推進月間

臓器移植は、臓器の機能障がいに対する根治療法で、骨髄移植やさい帯血移植などの造血幹細胞移植は、白血病などの血液難病に対する治療法です。いずれも、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・さい帯血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
- 日本赤十字社関東甲信越さい帯血バンク ☎5534-7546
- 板橋区地域保健課地域保健係 ☎3579-2821

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝10月29日(木)10時20分～11時30分 ▶内容＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶対象＝区内在住で、令和7年8月～12月生まれ

のお子さんとその保護者 ▶定員＝16組(申込順) ▶持物＝おやこ健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル ▶申込＝電子申請(区ホームページ参照) ▶ところ・問＝赤塚健康福祉センター ☎3979-0511

講演「子どもの食べる・話す・呼吸するを育てるために」

▶とき＝11月1日(日)10時～11時30分 ▶ところ＝グリーンホール2階ホール ▶講師＝千葉歯科医院歯科医師 浜野美幸 ▶対象＝区内在住・在勤・在学の方 ▶定員＝100人(申込順) ▶申込＝電子申請(区ホームページ参照) ▶問＝健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝表参照 ▶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、受診できない場合あり。
- 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26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28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＝同窓口 ☎3579-2319

表 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
11月5日(木)・13日(金)・18日(水)・27日(金)	グリーンホール1階ホール	各60人
11月9日(月)	赤塚健康福祉センター	55人
11月10日(火)・17日(火)・24日(火)	板橋区医師会病院	各45人
11月15日(日)	板橋区役所	120人
11月20日(金)	志村健康福祉センター	60人

※申込順

広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

不動産売却・土地活用・老朽貸家対策のノウハウとは？
専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」開催

10月12日(月・祝)参加無料・要予約
板橋区立文化会館で開催

土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていいかわからないもの。不動産の悩みは多くの方が経験することですが、専門家に直接相談できる機会は多くはありません。

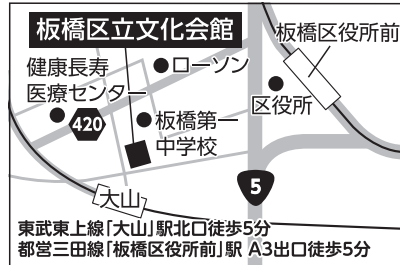
そこで地元板橋区の「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では10月12日(月・祝)に「土地活用

まるわかり個別相談会」を板橋区立文化会館で開催します。

相談会では、損をしないための不動産売却の進め方のポイントや注意点、遊休地・貸駐車場などの有効活用、実家などの空き家対策の選択肢、老朽化した貸家やアパート、自宅の建て替えの手順などについて相談できます。都合の良い時間に予約して、土地活用のプロのアドバイスを受けてみては。

▶とき＝10月12日(月・祝)9時30分～17時※

希望の時間を伝えてください ▶ところ＝板橋区立文化会館3階第3会議室(板橋区大山東町51-1) ▶定員＝各回先着1組 ▶費用＝無料 ▶予約・申込＝相談会事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339まで(受付時間10時～17時)※個人情報情報は受け付けと会場の案内に利用



WEBの申込は
コチラから

