

乳がんを早期発見するために

①乳がん検診を受ける

乳がんを早期発見する有効な方法は、2年に1回の乳がん検診です。マンモグラフィという専用の装置を使って、レントゲン撮影を行います。今年度偶数年齢になる40歳以上の女性が対象です。

②自己触診をする

月に1度程度、自己触診をすることで、乳房の変化に気づきやすくなります。

- 鏡をみて乳房のくぼみ、ひきつれ、ただれがないかを確認する
- 乳房をまんべんなく、指先をすべらせるように触って、しこりなどがないかを確認する
- 乳頭を軽くつまみ、分泌物がないかを確認する

【予約・問合せ先】保健センター福祉課 ☎75-4101

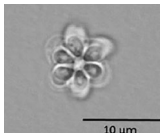
クドアの食中毒に注意ください!

ヒラメには、クドア属の寄生虫が寄生していることがあります。鳥取市保健所管内でも昨年、ヒラメの刺身を原因とするクドア・セプテンブクタータによる食中毒が発生しました。

以下の予防法を守って、クドアによる食中毒を予防しましょう!

クドアの特徴

- 主にヒラメに寄生するクドア属の寄生虫(粘液胞子虫)の一種
- 大きさは0.01mmと小さく、肉眼では見えない



症状

食後数時間程度で一過性の嘔吐や下痢を呈し、軽症で終わるのが特徴です。

予防法

マイナス20℃で4時間以上の冷凍、又は75℃で5分以上加熱してください。

【問合せ先】鳥取市保健所 駅南庁舎生活安全課

☎0857-30-8552

FAX0857-20-3962



～大切なご家族を自死で亡くされた人へ～「家族の集い」

この会は、とっとり自死遺族自助グループ「コスモスの会」の協力により開催しています。

大切な家族を自死で亡くされた人が集い、安心して語り合い、気持ちを分かち合う会です。

【日時】 10月5日(月) 午後2時～3時30分

【場所】 鳥取市さざんか会館

(鳥取市富安2-104-2)

※事前申込不要 ※匿名での参加も可能

※他の人の話を聴くだけでもかまいません

【問合せ先】 鳥取県立精神保健福祉センター

☎0857-21-3031

お知らせ

10月に実施する集団検診

今の自分の体の状態を知り健康にお過ごしいただくために、本町では集団検診を実施しています。生活習慣病の多くは、**自覚症状無く進行**しますので、年に1度は検診を受け、**必要な場合は早く治療を受けましょう**。

10月の集団検診の日程は下記の通りです。

【要予約】集団健(検)診

【持ち物】

マイナ保険証または資格確認書、各種受診券、お持ちの人はお薬手帳

日 時	場 所
10月27日(火) 午後2時～3時30分	智頭町総合センター

【内 容】

- 特定・後期高齢者健診
- 子宮頸がん検診
- 胃がん検診(バリウム)
- 乳がん検診
- 結核・肺がん検診
- 骨密度検査
- 大腸がん検診
- 肝炎ウイルス検査

※詳細は、受診券に同封の案内をご覧ください。

【予約・問合せ先】保健センター福祉課 ☎75-4101

がん検診を受けましょう!

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」および「ピンクリボン月間」です。

がん検診受診率向上に向けた 集中キャンペーン月間

がんは、2人に1人がかかるといわれており、日本人の死因第一位の疾患です。がんは早期発見できれば治癒する確率が高まります。早期発見のために定められた間隔でがん検診を受け、精密検査が必要と判断された場合は、必ず精密検査を受けましょう。

今年度、まだがん検診を受けていない人も、この機会にぜひがん検診を受けましょう。

ピンクリボン月間

ピンクリボン月間は、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを考えるためのキャンペーンです。

乳がんは女性がかかるがんの第1位です。しかし、早期発見・早期治療で90%以上の治癒が期待できます。