

受けていますか？がん検診 早期発見・早期治療が有効です！

日本人の死因の第1位はがんで、約3人に1人ががんで亡くなっています。平成27年度死因別死亡割合のデータによると、小金井市でも約30%ががんで亡くなっています。

診断と治療の進歩により、一部のがんは早期発見、早期治療が可能となってきました。がん検診はがんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。無症状の人には進行がんが少ないため、早期にがんを発見し、適切な治療をすることができれば、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。

市では、国の指針に基づき、がん検診を実施しています（右下表）。ぜひ、ご活用ください。

問健康課

科学的に検診が有効とされている5つのがん

【胃がん】 50歳代後半～60歳代の男性に多く、最近は早期発見・早期治療により治る可能性が高いと言われています。

【大腸がん】 50歳過ぎから増加し始め、部位別死亡率は男女ともに高い方から第3位となっています。

【肺がん】 40歳代後半から増加し、年齢が高くなるほど多くなり、他の臓器に転移しやすいことが特徴です。たばこを吸わないことで、肺がんの危険性を減らすことができます。

【乳がん】 45歳～50歳代の比較的若い世代に多いことが特徴で、近年急増しています。月1回の自己触診の習慣をつけましょう。

【子宮頸がん】 20歳～30歳代の若い女性に発症が急増しています。早期に発見すれば治すことが可能ながんです。

参照：とうきょう健康ステーション

乳がん自己検診法

毎月1回、自己検診の習慣をつけましょう。自己検診は、生理終了後4～5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。マンモグラフィも必要ですので、がん検診をお忘れなく。

■触ってチェック

3～4本の指をそろえ「の」の字を書くように、乳房全体をゆっくり触ります。

特に、乳房の上部外側に注意しましょう。わきの下もチェックします。

※あおむけに寝た姿勢や、お風呂に入ったとき、せっけんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。

■鏡の前でチェック

鏡に向かい、両腕を上げたり下げたりして、以下のことを確認します。

- 乳房にしこりや硬いこぶがないか。
- わきの下にしこりや硬いこぶがないか。
- 乳首から分泌物がないか。
(乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック)

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にへこみやきつれはないか。
- 湿しんやただれはないか。

気になることがあったら、専門医の診察を受けましょう。

市で実施しているがん検診

検診名	検査方法	対象者	費用
胃がん検診	バリウム・レントゲン検査	35歳以上の方	1,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査（問診の結果、必要に応じて喀痰検査）	40歳以上の方	レントゲン=500円 喀痰=500円
乳がん検診	視・触診、マンモグラフィ	40歳以上の女性で前年度未受診の方	2,000円
子宮がん検診	頸部細胞診（医師の判断により必要な方は体部細胞診）	20歳以上の女性で前年度未受診の方	無料

※今年度の大腸がん検診（便潜血検査。40歳以上対象。無料）は終了しています
※申込方法など詳細は、今後の市報でご確認いただくかお問い合わせください

がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物不足にならないように

- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

むし歯予防教室

時10月5日～26日の毎週木曜日午前9時から（受け付けは9時15分まで）**所**保健センター1階歯磨き練習、栄養講話など**※**むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます（終了は11時30分ごろ）**対**平成27年3月生まれ（2歳6か月）～28年9月生まれ（1歳）の子ども**※**転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください**定**各日12人（申込順）**申**9月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【2回食への進め方】
時10月19日（木）午後2時45分～4時15分**対**おむね6～7か月児の保護者**定**15人（申込順）

【3回食への進め方】
時10月12日（木）午後1時30分～3時30分**対**おむね8～11か月児の保護者**定**18人（申込順）

◇共通◇
所保健センター**内**管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など**他**母子同室です**申**9月1日から、電話で健康課へ

栄養講習会

退職後からの男の栄養と料理（初心者向け）

簡単な栄養バランスを学び、炊き込みご飯等を作りま

時10月6日（金）午前10時～11時30分**所**保健センター**対**60歳以上の男性の方**定**20人（申込順）**申**9月1日から、電話

で健康課へ

こどもフッキング

時10月13日（金）午後2時～4時**所**保健センター**内**栄養講話と調理実習**対**2～3歳児と保護者（初めての方優先）**定**10組（申込順）**申**9月1日から、電話で健康課へ

東京都・子供の健康相談室

受付時間▽平日▽午後6時～11時▽休日（土曜・日曜・祝日）▽午前9時～午後11時
☎#800000000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎03-1522851-88898）

24時間テレホンサービス

▽東京消防庁救急相談センター
☎#7119（プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎042-521-23223）

▽東京都保健医療情報センター
1.医療機関案内ひまわり
☎03-152721-03003
聴覚障害者向け専用FAX☎03-152851-88080

小児救急（365日24時間）

▽武蔵野赤十字病院
武蔵野市境南町1-26-11
☎04221-321-3111

子ども子育て支援センター

【赤ちゃんの集まり】
助産師さんを囲んでお話ししませんか。

時10月4日（水）午後2時～3時**所**東小金井駅開設記念会館・マロンホール**対**0歳児と保護者**定**15組（多数抽選）**申**9月16日までに、電話または直接、子ども家庭支援センターへ

【あぶりっこ】
自分の子育てや気持ちを振り

子ども子育て支援センター

【赤ちゃんのお母さんのグループワーク】

「いやだいやだのおとしごろ」をテーマに、ミーティング形式で子どもへの関わりを考えます。

時①10月13日～平成30年2月9日の第2金曜日②10月20日～平成30年2月16日の第3金曜日、いずれも午前10時～11時15分（全5回）**所**子ども家庭支援センター**対**平成27年11月～平成28年7月生まれの子どもと保護者**定**①②各8組（多数抽選）**他**保育あり**申**9月12日までに、電話または直接、子ども家庭支援センターへ

【やぐらんぼ（双子のクラス）】

時10月14日（土）午前10時～正午**所**保健センター**内**情報交換や仲間づくり**対**多胎児とその家族および多胎児妊婦の方**他**初めてのの方は、事前に子ども家庭支援センターへご連絡ください**申**電話または直接、子ども家庭支援センターへ

◇共通◇
問子ども家庭支援センター
☎042-321-3141（月曜・日曜・祝日を除く）