



を指定された病院で受診できる「個別検診」を実施しており、ニーズに合わせた受診が可能です。詳しくは29ページ「健康診査を実施します」をご覧ください。

検診は、がんから命を守る大切な手段です。がんに対する正しい知識を身に付けて、定期的に検診を受診しましょう。

女性のがんや検診について不明な点や相談したいときは、健康推進課健康推進係が各総合支所総務民生課までお問い合わせください。

※乳がん（マンモ）個別検診はがん検診無料クーポン券の対象者のみ受診可。

参考文献・URL

▼熊本県（2014年）「熊本県がん検診関係データ集」

▼全国健康保険協会 協会けんぽ（2014年）「女性のがん」

近年、若い女性に急増している「乳がん」と「子宮頸がん」

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4502/p025>

▼独立行政法人 国立がん研究センターがん対策情報センター（2015年）「最新がん統計」
<http://ganjoho.jp/public/statistics/pub/statistics01.html>

食中毒に注意！ 春は行楽のシーズンです

遠足や運動会、ハイキングなど、イベントが多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心掛けましょう。

お弁当を作るときは

▼必ず食べる当日に作る▼作る前、食べる前には手をよく洗う▼食品は中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰める▼お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べる▼食べ残しの食品は、思い切って捨てる。

バーベキューなどをするときは

生肉には0157、カンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌が付いている可能性があります。▼生肉と野菜は別々に盛りつける▼「焼くときの箸」と「食べるときの箸」は区別す



現在、働く世代の女性を中心に乳がん・子宮頸がんにかかる人が急増しています。がんから大切な命を守るためには検診がとても有効です。今回はがん検診について一緒に考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

る▼肉は中心部まで十分に加熱して食べる

ハイキングや釣りをするとき

見慣れない野草やフグなどの素人調理はしない。食用と間違えやすい有毒植物の例▼バイケイソウ（オオバギボウシ、ギョウジャニンニクと間違えやすい）▼スイセン（ニラ、ノビルと間違えやすい）▼トリカブト（ニンソウ、モミジガサと間違えやすい）▼イヌサフラン（ギョウジャニンニク、ギボウシと間違えやすい）▼楽しい思い出を台無しにしないためにも、食中毒には十分注意しましょう。

食中毒に関する情報

厚生労働省ホームページをご覧ください。（厚生労働省 食中毒）で検索

献血にご協力ください

とき 5月28日（木）

午前9時30分～11時
午後0時15分～4時

ところ 菊池市役所正面玄関前

内容 400ml献血

薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

献血の安全性向上のため、運

乳がん

乳房の乳腺にできるがんです。日本人女性が生涯のうちににかかるがんの中で最も多く、死亡者数は5位となっています。30歳代から急増し、40歳代後半から50歳代にかけてピークを迎えます。

初期症状はほとんどなく、自覚症状として乳房付近に豆粒ほどのしこりができます。セルフチェック（自分で乳房触診を行うこと）が有効なのはこのためです。乳がんの発症には女性ホルモン（エストロゲン）が強く関わっており、初潮の時期が早かった人や閉経が遅い人、出産・授乳経験が無い人などはリスクがかなり高まるといわれています。

子宮頸がん

子宮の入り口付近に発症するがんです。20～30代の女性で急増しており、この年代の女性がかかるがんの中では1位となっています。

他のがんと異なり、「HPV（ヒトパピローマウイルス）」というウイルスに感染して発症。主な感染経路は「性交渉」で、一度でも経験があると発症のリスクがあるとされています。逆

に経験の無い人は、発症する可能性が極めて低いと考えられます。

乳がん同様、子宮頸がんも初期症状はほとんどありませんが、人によっては不正出血やおりものの異常が出る場合があります。妊娠をきっかけに、がんが発見されることも珍しくありません。

子宮頸がん、乳がん共に、喫煙やアルコールの過剰摂取といった危険因子が発症リスクを高めることが分かっています。該当する人はすみやかに生活習慣を見直しましょう。

乳がん・子宮頸がん検診

働く世代の女性の脅威となっている「乳がん・子宮頸がん」ですが、早期に発見すれば、ほぼ完治させることができます。しかし、どちらのがんも初期症状がほとんどなく進行していくため、自分で発見することはとても困難です。

これらのがんを発見するための最も効果的な方法が「検診」です。定期的な検診は進行がんを防ぎ、死亡を減らすことが証明されています。

国は効果のある検診方法として▼乳がんは40歳以上の女性に対しマンモグラフィによる検査▼子宮頸がんは20歳以上の女性

市が実施する女性のがん検診

国が推奨する検診方法に加え、20歳～40歳の人も乳がん検診を受診できるように、乳房超音波（乳エコー）検診も導入し、若い世代の人も検診を受けていただけるように配慮しています。

また、さまざまながん検診を同日中に菊池養生園で受診できる「複合（集団）検診」や、乳がん検診※と子宮頸がん検診

に対し子宮頸部の細胞診による検査―をそれぞれ少なくとも2年に1回は受診するよう勧めています。

本市ではより早期にがんやその他の病気を発見できるように年に1回の定期検診を勧められています。乳がん・子宮頸がん検診は自治体やお勤め先の職場の定期検診、人間ドックなどで受診することができます。必ず受診してください。



歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

3月12日・13日の歯科健診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。（敬称略）

岡本真実（歯） 袈裟尾
渡邊蓮（歯） 上西寺
中林里奈（歯） 植古閑
吉村理（歯） 北原
原あさひ（歯） 木柑子
古川一綺（歯） 流川
赤星幸武（歯） 加恵
増永結衣（歯） 西郷
水野陽輝（歯） 甲佐町
赤星幸太（歯） 本村
坂本楓（歯） 蟹穴
小山結愛（歯） 伊萩
上田匠之介（歯） 大迫



※行政区は健診日時点。

むし歯を予防するためには、①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき②甘いものを減らしたおやつ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。

平成25年度
健康づくり標語 優秀賞

一日の
元気の力
朝ごはん

洒水中2年(当時)
中川杏奈さん