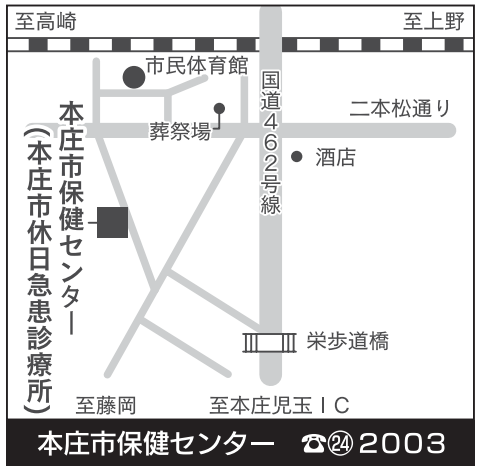
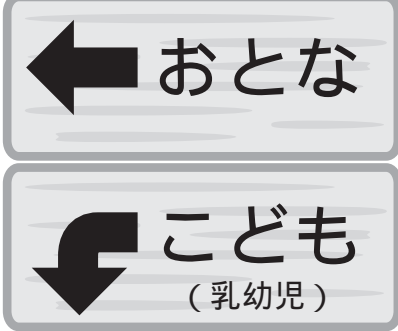


# みんなのけんこうガイド



乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 印・・・午後1時～1時30分、 印・・・午前9時30分～10時  
 \*対象者には通知します。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
3～4か月児健康診査	平成19年10月生まれ(本庄地域)	2月21日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては3月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
9～10か月児健康相談	平成19年4月生まれ(市内全域)	2月21日	本庄市保健センター
1歳6か月児健康診査	平成18年7月生まれ(本庄地域)	2月20日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては3月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
2歳児健康相談	平成18年1月生まれ(市内全域)	2月19日	本庄市保健センター
3歳児健康診査	平成17年1月生まれ(本庄地域)	2月19日	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては3月下旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター

予防接種 【受付時間】 午後1時～1時30分  
 \*対象者には通知します。対象月齢を過ぎても接種していない場合はお問い合わせください。

内容	対象となる人(お住まいの地域)	日程	会場
BCG予防接種 (接種可能な月齢: 6か月未満)	平成19年11月生まれ(本庄地域)	2月6日	本庄市保健センター
	平成19年12月生まれ(本庄地域)	3月3日	
	平成19年11月生まれ(児玉地域)	2月12日	児玉保健センター

相談・学級 【会場】 児玉保健センター  
 \*電話による育児相談は、各保健センターで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

内容	対象となる人	日時	その他
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	2月14日 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。
コアラクラス (育児学級)	2～3か月児とその保護者	2月7日・3月6日 午前10時～11時30分	対象者に通知します。
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	2月4日・3月3日 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。
おや親タマゴ(全4回)	これからママ・パパになる人	2月1日・8日・13日・16日 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。16日はできるだけご夫婦で参加してください。
わんぱくツインズくらぶ (情報交換・友達づくりの場)	多胎児とその保護者	2月22日 午前10時30分～正午	多胎児を妊娠中の人も歓迎。



## 4月から健診制度が変わります

### 基本健康診査

これまで保健センターで実施してきましたが、平成20年度からは『特定健康診査』として医療保険者（市町村国民健康保険、健康保険組合、共済組合など）が実施します。4月には、加入している医療保険者から特定健康診査の通知が届きます。

### がん検診

市内在住者は、これまで通り保健センターで受けることができます。4月には、保健センターからがん検診の通知が届きます。

### 《平成20年度の検診の予定》

胃がん検診：4～6月 婦人がん検診：6～8月  
肺がん・結核検診：11月 骨密度測定：平成21年1月  
現在保健センターで実施している健康づくりのための各教室は、加入している医療保険に関わらず参加することができます。ぜひご利用ください。

保健センターでは、今後もみなさんの健康づくりのため、検診・教室を行っていきます。詳細は、健康カレンダー（広報ほんじょうおしらせ版3月15日号と同時配布予定）や毎月の広報をご覧ください。

## 『上手にヘルスアップ』のお知らせ

### ①運動初心者 大集合!!

～まずは何でもLet's try!～

運動しようと思っているけれど、何をすればいいのか分からない、というみなさんに運動の必要性和継続するためのコツをお話します。実際にいろいろな運動を体験し、自分一人でもできる運動を見つけましょう。

日時 2月26日 午後1時30分～3時30分

申込 2月22日 までに本庄市保健センターへ

### ②ステキな口元でいるために…

～なかなか人には聞けないお口の手入れ～

毎日の歯みがき、みがき方ひとつで将来が違います。ステキな口元を保つためには、お化粧品だけでなく、お口の体操も大切です。歯みがきグッズの紹介やプレゼントもあります。

日時 3月13日 午後1時30分～3時30分

申込 3月10日 までに本庄市保健センターへ

《 共通 》

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30～64歳の市内在住者

定員 20人（先着順）

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### 乳がん検診を

### 受けましょう

乳がんは女性に最も多いがんの1つです。最近では日本でも急速に増えてきて、40～50歳の乳がん発生率はこの20年間で約2倍に増加しています。40～50歳代の女性に特に多くみられ、進行するとわきの下のリンパ節や、血流によって肺や骨など全身に転移しやすいので、早期発見が重要です。早期に発見できれば、高い確率での完治が期待できるので、定期的な自己チェックや定期検診の受診、食生活の改善などを心がけてください。

原因についてはまだ詳しいことはわかっていませんが、女性ホルモンの一種であるエストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌ががんの発生に関係しているといわれています。そのため、初潮が早い、閉経が遅い、出産をしていない、高齢出産（初産年齢が30歳以上）などの人はホルモンの

影響を受けやすく、がんになりやすいとされています。また、ホルモンの分泌を乱す高たんぱく・高脂肪・高塩分の食生活や、オーバervウエイトなども危険因子と考えられています。

代表的な症状は乳房にできる硬いしこりです。乳頭部分のただれや湿疹、乳頭から血液などが混じった異常分泌が見られることもあります。症状が進むとがんの周辺の組織がひきつれて、乳房や乳頭が変形することもあります。

従来の乳がん検診は、視触診のみを行うのが一般的でしたが、最近では、マンモグラフィによる検査を併用することが重視されています。マンモグラフィによる検診は、乳がん死亡率を減らす事に有効であると科学的に確認されています。乳がんは年に1回乳がん検診を受けることで、かなりの確率で早期発見・早期治療が可能になります。また、自分でしこりの有無などを確認しておくこと（自己検診）も大切です。

れてしこりがなければ、などを調べます。マンモグラフィは乳房を上・下左右から押さえて平らにする専用の器具を使って、X線で乳房の内部の状況を映し出します。しこりになる前の小さながんやがん診断の要因となる微細な石灰化など、視触診ではわからない早期のがんを発見することができます。マンモグラフィで発見される乳がんの70%以上は早期乳がん、乳房温存手術を受けることができます。

超音波検査は乳房に超音波の通りをよくするゼリー状の液体を塗り、超音波をあてて乳房内を画像化して調べます。乳がんと似た症状が現れるものに乳腺症や乳腺炎などがありますが、自分で判断せずに、しこりや痛みを感じた場合は速やかに医師に相談することをすすめします。

診察では、まず目で見て、乳房の形状（左右のバランス）、皮膚、乳頭の色などに異常がないか、また、手で触

