



むなかたMAMMAでは和やかな雰囲気です

むなかたMAMMAの代表の松永朗子さん(河東)は「乳がんは、早く見つけて早く治療すれば90%治る病気です。むなかたMAMMAのメンバーの中にも、早期発見・治療で乳がんを克服した人が何人もいます。

14人に1人が乳がん

市の住民健診では、30歳以上の女性は視触診のみ、40歳以上は併せてマンモグラフィ検査も受けることができます(2年に1度は料金補助あり)。がん検診のクーポン券配布(対象者のみ)や、宗像ユリックス図書館、イベント会場でのがん予防の啓発活動で受診を勧めています。受診率は対象者の26%に過ぎません。がん検診の受診目標50%には、まだまだ遠いのが現状のようです。この現状を踏まえ、むなかたMAMMAは、特に若年層の受診率アップを目指して活動しています。

ほとんどのがんは自己覚症状がないまま進行し、「どこも悪くないから」「3年前の検診で大丈夫だったから」と何年

早期発見がカギ

検診を受けてがんが見つかり、がんが治るのなら、それは幸運というものです。勇気を持って検診を受けてほしいです」と力を込めます。「私たちのサロンは、検診を受けずに迷っている人たちの悩みを少なくする目的もあります。利用者はありませんが、

10月は「ピンクリボン月間」ピンクリボンは、1991年にアメリカで始まった乳がん撲滅運動です。国際的に「ピンクリボン運動」と呼ばれています。

ルックルック講座で 広げたい啓発の輪

むなかたMAMMAは、多くの人に乳がん予防の重要性を伝え、特に若いお母さんたちに検診の大切さを学んでもらいたいと願っています。「ルックルック講座に登録しています。短い時間

でも話を聞いてもらえるとうれしいです。ぜひ、利用してください」と語る松永さんは、多くの人の出会いを待っているようでした。(市民記者・真嶋賢一)

次世代リーダー養成塾の講義に真剣な表情の高校生。多くの体験を吸収し未来への夢に向かう姿が印象的だった (か)

健康 やっぴみよう! むなかた **21** 第91回

9月は、がん征圧月間です。今回は、乳がんの撲滅運動に取り組んでいる市民グループ「むなかたMAMMA(マンマ)」の活動を、市民記者が取材しました。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

むなかたMAMMAが 乳がんゼロ目指して 検診推奨に奮闘!

「むなかたMAMMA(マンマ)」の目標はただ1つ。「乳がん早期発見のため、定期検診受診100%に！」です。そのため、さまざまな啓発活動を実施しています。毎月第4木曜日の午後6時(マンマ)の目標はただ1つ。「乳がん早期発見のため、定期検診受診100%に！」です。そのため、さまざまな啓発活動を実施しています。毎月第4木曜日の午後6時(マンマ)の目標はただ1つ。「乳がん早期発見のため、定期検診受診100%に！」です。そのため、さまざまな啓発活動を実施しています。

保健師からの一言

日々の暮らしの中でできる 乳がん対策

大森保健師

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため、マンモグラフィなどの検診を欠かさず受けるのはもちろん、月1回の自己検診を習慣にしましょう。自己検診では、乳房にしこりはないか、くぼみやひきつれたところはないかなどをチェックします。毎月、自分で見たり触ったりしているうちに自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。もし、少しでも異常を感じたら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

乳がんの危険性を高める要因として、食生活の変化などが考えられています。「バランスのとれた食事」「適度な運動」など、毎日の生活習慣を心がけることで、乳がん発症のリスクを少しでも下げたいものです。

- 弓道大会参加者・観戦者募集
- 主催 市体育協会
 - 日時 10月19日(日) 午前9時
 - 会場 市弓道場(吉留・八所宮境内)
 - 対象 市民
 - 定員 各先着30人
 - 参加料 1000円
 - *観戦無料
 - 申込締切日 9月27日(土)
 - 申込・問い合わせ先 市弓道連盟事務局(吉村) ☎090(2516)7776

編集後記

インタビューシップとして10日間実習させてもらい、毎日が充実している、あつという間に過ぎた取材を通して、宗像の魅力がたくさん知ることができた。長年宗像に住んでいるが、まだ知らないことがたくさんあった。記事を書く大変さや楽しさを経験できてうれしい。みなさんありがとうございます。 (樋口実咲)

■今年は曇りや雨の日が多くてすっきりしない天気ばかり。あまり夏らしさを感じられなかった気がする。私の住んでいる地域では、夏といえば「日の里まつり」。昨年は雨で中止になったので心配していたけれど、今年は無事に開催されてにぎわっていた。2年ぶりの地域の祭りやと夏を感じられた (お)

■今年の夏休みも子どもたちにとって充実した時間になったようだ。イングリッシュ・サマーキャンプでは英会話で活動した小学生。宗像国際育成プログラムで国際環境について発表する中学生。