

健康 やってみよう!
むなかた
21 
第140回

私が私を救う
他人事じゃない
乳がん

日本人女性の12人に1人がかかるといわれる乳がん。仕事や子育てなどで忙しい40～50歳代が発症のピークですが、市の乳がん検診受診率は対象者の16.1%と決して高くありません(平成29年)。他人事でない乳がんのこと、考えてみませんか。
問▶がん検診について=健康課 ☎(36)1187
▶女性の健康週間について=男女共同参画推進課 ☎(36)0048



乳がんのこと、教えて！塩谷先生

- Q. 年齢などで乳がんの発症率は違う？
- A. 市の人口比率では60～70歳代の発症率が若干高めです。年齢問わずがんの種類(悪さ)は変わりませんが、授乳経験のない人や高齢出産の人は、乳腺組織が未成熟のままがん化しやすいので、マンモグラフィ(通称マンモ)やエコーを使った定期的な検診を勧めます。
- Q. がんなのか気になるけれど、いきなり病院へ行って大丈夫？
- A. しこりや血乳などいつもと違うと感じたら、医療保険を使って受診できます。医師会病院乳腺外来などに問い合わせせて予約をしてください。混み合う時期もありますが、電話で看護師が対応するので安心して状況を話してください。
- Q. 宗像医師会病院健診センターで受けられる検査の種類や時間は？
- A. マンモとエコー検診(マンモとセット)ができます。乳がん検診は半日もかかりません。詳細は健診センター☎(37)0007へ問い合わせてください。市のがん検診は40歳以上が対象ですが、それ以外の年齢の人でも受けられます。

市民のみなさんへ

私自身もがんを15年前に発症しましたが克服しています。特に乳がんは、早期発見できれば98%治ります。セルフチェックなどで気になったときは、勇気を出して早めに病院に来てください



宗像医師会病院(乳腺外科) 塩谷聡子医師

あなたを守る、乳がん対策

- 【まずは、セルフチェックから】
月経終了後1週間前後(閉経している人は毎月1回程度)を目安に、普段から自分の乳房の状態を確認しておきましょう。
*セルフチェックの方法=「J.POSH日本乳がんピンクリボン運動」HP →「はじめよう!月に一度のマンマチェック」参照
- 【乳がん検診を受診しましょう】
市では40歳以上の女性を対象に、乳がん検診(マンモ)を実施しています。日程や料金など詳細は市HPか、「宗像市住民健診のご案内」の冊子で確認か、健康課へ問い合わせてください。

第1回むなかた医療フォーラム

「あなたに知ってほしい乳がんのこと」
～早期発見から治療まで～

- 期 3月16日(土)14:30～16:30
*健康測定・体験コーナーあり(骨密度測定・血管年齢測定・乳がん視触診体験など)=同日13:30～14:20
所 宗像地域医療センター3階・講堂(宗像医師会病院横)
●講師=宗像医師会病院▶前川宗一郎副院長
▶塩谷聡子さん(乳腺外科)▶桑山美幸さん(腫瘍内科)
定 先着150人(事前申込必要)料無料
*共催=宗像医師会病院、宗像市、福津市

問 健康課 ☎(36)1187

納期

- 【4月1日(月)まで】
- 第10期国民健康保険税
問 国保医療課
国民健康保険係
☎(36)1363
 - 第9期後期高齢者
医療保険料
問 国保医療課
後期高齢者医療係
☎(36)1348
 - 第9期介護保険料
問 介護保険課介護保険係
☎(36)4877

健康

- 【献血】
- ▶トリアーダ宗像
期 3月8日(金)=
10:00～12:00
 - ▶日の里コミセン
期 3月8日(金)=
14:00～16:00
 - 対 ▶男性17～69歳▶女性18～69歳(65歳以上の人は、60歳代での献血経験者のみ)
問 健康課 ☎(36)1187

施設

- メイトム宗像休み=3月2日(土)、3日(日)
- 道の駅むなかた休み=2月25日(月)、26日(火)3月25日(月)
- 3月の市民図書館休み
▶全館=28日(木)
▶えほんのへや=2日(土)、3日(日)
▶中央館、深田分館=4・11・18・25日(いずれも月曜日)
- ▶須恵分館=1日(金)、4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
- 3月の宗寿園休み
3・10・17・24・31日(いずれも日曜日)

資源物受入日

- 北側(宗像清掃工場前)
▶土・日曜日9:00～17:00
- 西側(ゆ～ゆ～プール横)
▶土・日曜日9:00～17:00
▶水曜日9:00～19:00



家庭の燃やすごみ量の推移

平成30年12月 1,432 t
●前年度比 71 t
前年度累計比 -93 t



海岸を散歩しながら
ごみ拾いをしてみませんか

- 海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」
- 活動場所
▶釣川河口両側海岸
▶深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線)
問 環境課 ☎(36)1421

同活動の平成30年12月までの清掃状況を紹介します

●平成30年12月
▶参加人数=22人
▶収集量=143袋

●累計
▶参加人数=114,004人
▶収集量=29,296袋

(広告)

屋根・外壁塗装はお任せください!



塗装工事は、受注した会社が下請け業者に発注するケースと、自社の職人で工事をするケースがあります。「〇〇塗装」をお願いしたのに、違う会社の職人がやってきて、ちゃんとお願いした工事をしてくれるのか不安になったなんて話もあります。安心の塗装工事をするために大切なのは「自社職人」。実際の工事をおこなう職人さんが社員にいたることが重要です。

プロタイムズ 福岡北店 株式会社フクモト工業
宗像市自由ヶ丘11-22-3 自由ヶ丘ヒルズ・楓

お家の屋根・外壁 塗り替え勉強会開催!!

分かりやすく住まいの塗り替えについてご説明いたします。お家に役立つ情報が満載!ぜひご参加ください!!

日時 **2月23日(土)・24日(日)**
各日 10:00～12:00(受付15分前～)

会場 **宗像ユリックス 会議室5** 宗像市久原400

参加費 **無料** ※要予約。お電話にて参加人数をお伝えください。ホームページからのご予約も可能です!

0120-041-075 総情報満載
FAX. 0940-39-3806 電話受付時間 9:00～19:00

友情は いじめを防ぐ 防波堤(永椎萌花・玄海中1年)
大丈夫? 人を救う 合い言葉(梶 啓太・城山中1年)

人のため 常に動ける自分になる(太田明日香・自由ヶ丘中1年)