

乳がんは女性に一番多いがん、日本人女性の約10人に1人が、生涯で乳がんにかかると言われています。30代後半から増え始め、40、60代の人に多くなっています。

国は40歳以上を対象に2年に1回、乳房X線（マンモグラフィ）検査を受けることを推奨しており、市でも対象の方に受診券を送付しています。検診を受ける年齢に達していても、図のようなセルフチェック（自己触診法）を行って、乳房にしこりや異常を感じたら、医療機関を受診しましょう。

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。忙しい生活の中でも、自分自身の健康を意識し、月に1回チェックする習慣を！

自分で発見できる 乳がんの セルフチェック、 していますか？

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

10月は 「乳がん月間」

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



10月は「乳がん月間」です。乳がんは早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。定期的に検診を受けましょう。



スマートフォンでQRコードを読み取り、申し込みできます。

健診専用
電話

59-2155

8時30分から17時15分まで
(土・日曜日、祝日・年末・年始を除く)

早期発見で
死亡リスクを減らす

がんは症状のない早期に発見して治療をすることで確実に死亡のリスクを減らすことができます。早期発見のためには、「定期的ながん検診」が大切です。元気なうちから定期的に検診を受けましょう。

集団健診では、乳がん以外にも子宮頸がん、胃がん、肺がん、大腸がんも一緒に受診できます。

集団健診に
今すぐお申し込みを

集団健診の申し込みは電話で受け付けています。またQRコードによる申し込みもできます。

どうやってするの？ いつするの？

毎月、月経終了後4～5日後や、閉経後は日を決めて、入浴時などに行いましょう。

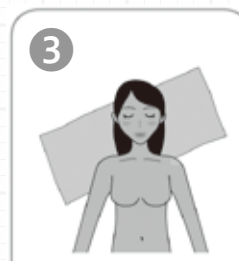
セルフチェックの方法



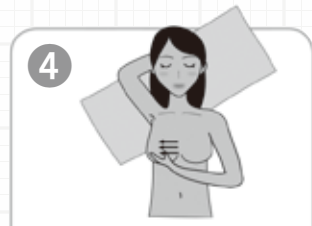
1
まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



2
両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。
A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか
B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか



3
あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



4
乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



5
外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。



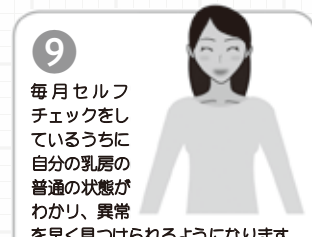
6
乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



7
右の乳房を調べたら、左の乳房を同要領で調べます。



8
左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。



9
毎月セルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つめられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

出典元：公益財団法人日本対がん協会作成「もっと知りたい乳がん(改訂版)」より転載

受診券を送っています

6月初めに対象者に、健診を無料または低額で受けられる受診券を送付しています。紛失された場合は、保健医療課に連絡してください。

※詳しくは受診券に同封の「大竹市健診・がん検診のしおり」をご覧ください。市ホームページにも掲載しています。「大竹市がん検診」で検索

集団健診 日程表

《会場》総合市民会館 《受付時間》8時30分～10時※

と き	申し込み締め切り
11月19日(木)	10月16日(金)
11月20日(金)	
令和3年2月18日(木)	令和3年1月22日(金)
令和3年2月19日(金)	

※ 受付時間は30分ごとに区切ってご案内しますので、指定時間にご来場ください。
※ 令和3年2月18日(木)のみ、午前・午後ともに健診を実施します。申し込み内容により、受付時間についてはこちらで振り分けますのでご了承ください。

子宮頸がん検診
検診医療機関が変わります！
ひさまつ産婦人科医院(廿日市市)は閉院のため、10月から子宮頸がん検診の受診ができません。

ジャパンマンモグラフィーサンデーに 市の乳がん検診受診券が利用できる医療機関

医療機関名	ところ	申し込み
中央通り乳腺検診クリニック	広島市中区三川町1-20 ピンクリボン39ビル5階	082-541-1504
はつかいち乳腺クリニック	廿日市市串戸4-14-14 2階	0829-34-1001
J A 広島 総合病院	廿日市市地御前1-3-3	0829-36-3111
岩国病院	岩国市岩国3-2-7	41-0850

※ 受診する場合は、事前に医療機関へ予約してください。

平日が多忙な女性のために、日曜日に乳がん検診を受診できる取り組みが行われています。

市が発行している乳がん検診の受診券が利用できる医療機関は次のとおりです。

10月18日⑧は
ジャパン
マンモグラフィーサンデー

医療機関一覧

医療機関名	所 在 地	申し込み
しまだファミリークリニック	油見3-12-7	53-3022
シルククリニック	本町1-5-6	52-3313
佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233
広島西医療センター	玖波4-1-1	57-7151
だいこく小児科クリニック	晴海1-4-13-2階	57-5225
岩国医療センター	岩国市愛宕町1-1-1	34-1000
毛利小児科	岩国市山手町2-18-8	23-6677
ひろいし小児クリニック	岩国市尾津町1-17-4	32-7000

※医療機関により、接種可能な日や時間帯が異なります。確認の上、受診してください。
また、ワクチンの確保が必要となりますので、事前に医療機関に連絡してから受診してください。
※市外の医療機関で接種を希望する方は、事前に保健医療課へ相談してください。

定期予防接種の種類と対象者など

種 類	対 象（接種時期）	接種回数	接種費用	接種に必要なもの
ロタウイルス感染症	①ロタリックス（1価のワクチン）	令和2年8月1日以降生まれで、生後6週～24週0日までの乳児	2回	無料
	②ロタテック（5価のワクチン）	令和2年8月1日以降生まれで、生後6週～32週0日までの乳児	3回	無料

①ロタリックス（1価）か②ロタテック（5価）のどちらかを接種してください。

※10月1日より前に、既にロタウイルスワクチンの接種を受けたことがある方は、既に接種した回数分は自己負担となります。
既に接種した回数分は、定期接種を受けたものとみなされます。

※ロタウイルス感染症定期予防接種は、①ロタリックス（1価）または②ロタテック（5価）どちらかの接種となります。
接種券と予診票は、①と②の両方配布をしています。接種券と予診票を使用する際は、注意してください。

10月1日から、ロタウイルス感染症ワクチンが定期予防接種化されました。

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

ロタウイルス感染症ワクチンの定期予防接種が始まりました

高齢者向け

接種費用の一部または全部が免除
インフルエンザの定期予防接種が始まります

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

前に予約してください。

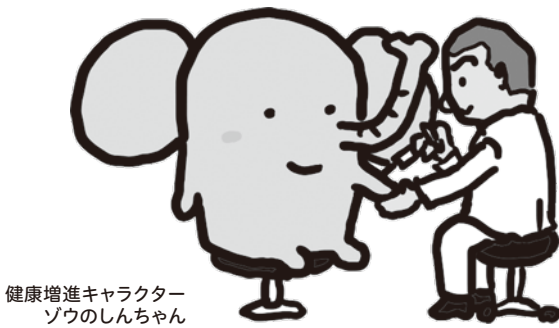
接種期間

10月1日（木）～令和3年1月30日（土）

また、予防接種を受けることで、感染した場合でも、非常に重く生命に危険を及ぼすような合併症などを予防し、健康被害を最小限に抑えることが期待できます。

また、予防接種を受けることで、感染時に重症化しやすい高齢者などを対象に、接種費用の一部または全額が免除されます。
インフルエンザは、年によって流行するウイルスの型が異なるため、予防するには毎年予防接種を受ける必要があります。

予防接種を受けるときは、必ず事前に予約してください！



健康増進キャラクター
ゾウのしんちゃん

対象・自己負担額・手続き 市内在住で、1または2に該当する方

区分	年 齢	要 件	区 分	自己負担額	手 続 き
1	60歳以上 65歳未満	身体障害者手帳1級程度の内部障害（心臓、じん臓、呼吸器）がある方	課税世帯	1,500円	事前に申請が必要です。 該当する方は保健医療課へ連絡してください。
			非課税世帯	0円	
2	65歳以上	な し	課税世帯	1,500円	市内医療機関で接種する場合 事前に予約の上、直接医療機関で接種してください。 市外医療機関で接種する場合 接種券・予診票の発行が必要となる場合があります。 接種を希望する医療機関に確認の上、保健医療課へ連絡してください。
			非課税世帯	0円	事前に保健医療課または各支所で自己負担額の免除申請をしてください。 ※各支所で申請された場合には、接種券の発行に時間がかかりますので、接種希望日の1週間前までに申請してください。 ※接種後に返金することはできません。

接種できる市内の医療機関

○ワクチンの確保が必要です。必ず事前に予約してください。
○予防接種実施日・時間帯などは、各医療機関へ確認してください。

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
坪井クリニック	本町1-1-18	52-8337	渡辺医院	立戸2-3-8	53-1151
シルククリニック	本町1-5-6	52-3313	こうろ皮ふ科	立戸2-6-26	52-1112
大和橋医院	本町2-9-4	52-3059	おおえ内科クリニック	晴海1-4-13	35-5552
本町医院	本町2-15-17	52-4427	だいこく小児科クリニック	晴海1-4-13-2階	57-5225
大竹中央クリニック（※1）	新町1-1-25	52-6200	佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233
山下ケアクリニック	新町1-2-7-101号室	54-0852	メーブルヒル病院（※2）	玖波5-2-1	57-7451
しまだファミリークリニック	油見3-12-7	53-3022	阿多田診療所	阿多田403-2	53-7061
レディースクリニックとよしま医院	油見3-19-6	53-7789	栗谷診療所	栗谷町小栗林720	56-0260
村井内科クリニック	南栄1-6-15	52-8138			

※1 通院患者のみ ※2 入院・通院患者のみ対象

満年齢	生 年 月 日
40歳	昭和55年4月2日～ 昭和56年4月1日生まれの人
50歳	昭和45年4月2日～ 昭和46年4月1日生まれの人
60歳	昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれの人
70歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日生まれの人

ワンコインで
歯と口の健康チェック！



40歳・50歳・
60歳・70歳
になったら

歯周病予防に 節目歯科健診を—

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

節目年齢の市民を対象に、ワンコインで受けられる歯科健診を行っています。定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

歯周病は自覚症状が乏しいため、知らず知らずのうちに進行しやすく、成人が歯を喪失する最大の原因となっています。「歯磨きのとき血が出る」、「口臭が気になる」といった症状は、歯周病の初期症状かもしれません。

健診期間 令和3年2月27日（土）まで

対 象 令和2年度中に満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる市民（対象者には個別に受診券を送付しています）

※対象年齢の方で、受診券が届いていない方は、保健医療課へ連絡してください。受診券を交付します。

健診費用 500円

※生活保護世帯、令和元年度市民税非課税世帯の方は無料です。

該当する方は、事前に保健医療課で免除の手続きをしてください。

申し込み 直接、受診を希望する医療機関へ申し込んでください。

※廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診は可能です。事前に保健医療課へ問い合わせてください。

知っているようで知らない？ 「認知症」のこと

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226



65歳以上の方の6人に1人(内閣府ホームページ)平成30年版高齢社会白書(概要版)からは、認知症患者とされており、年々認知症である方は増加傾向にあります。誰もがかかる可能性がある身近な病気のため、知ることはとても大切です。

認知症とは— 早めの受診で進行を遅らせる

さまざまな原因で脳の機能が低下し、生活をする上で支障が出ている状態です。認知症患者のうち、半数はアルツハイマー型認知症で、物忘れから気づくことが多く、新しいことができない・時間や場所が分からなくなるなど徐々に日常生活が行えなくなっていくきます。早めの専門医受診で進行を遅らせることができる場合があります。

認知症患者の現状—

認知症患者が増加する中、認知症が原因で道に迷う高齢者への対策や理解は十分とは言えないのが現状です。

誰もが認知症について理解し、見守りができる体制づくりを目指していく必要があります。

自分でできる認知症の 気づきチェックリスト—

「もしかしたら認知症だろうか？」
認知症の可能性がある行動の一例を挙げてみました。
家族や身近な方がチェックすることもできます。気になる方は、次の表でチェックしてみましょう。

☐	もの忘れがひどくなった。
☐	いつも探し物をしている。
☐	料理・運転などのミスが多くなった。
☐	新しいことが覚えられなくなった。
☐	約束の日時や場所を間違えるようになった。
☐	道に迷うことが多くなった。
☐	怒りやすくなるなど、人柄が変わった。
☐	ひとりを怖がったりさびしがったりする。
☐	外出時、持ち物を何度も確かめる。
☐	身だしなみをかまわなくなった。
☐	ふさがちになり、意欲がなくなった。

※基準ではありませんが、ご自身や周囲の人が気づいたら迷わず相談してください。

認知症について理解を深め、 認知症の人とご家族を 地域で支えていきませんか—

厚生労働省は平成27年に新オレンジプランを策定し、認知症高齢者にやさしい地域づくりを進めています。市では、認知症を理解し、認知症の方とその家族を支える認知症サポーターを募集しています。ぜひ、地域が一体となり、より多くの方が安心して過ごせるようご協力をお願いします。

認知症サポーター講座

認知症サポーター講座は90分の講座で、参加者が5人以上から講座の開催が可能です。興味のある方は気軽に問い合わせてください。

問い合わせ 広島県西部認知症疾患医療センター ☎577461

市は認知症地域資源マップを作成しています。市ホームページ、市役所窓口に設置しています。

健康づくりを応援します—



ゾウのしんちゃん

市の保健師などが、地域の会合や教室に出向いて健康講座を行います。

「体操とミニ講話」など、メニューを組み合わせてお好みの内容で実施可能です。

対象 市内在住の方などで活動しているグループなど
とき 日程は、申込者と調整して決定します。

平日10時～16時のうち、希望の時間帯に、30分～1時間半程度で開催できます。

会場や周知
会場の手配や、開催の周知は、申込者側でお願いします。



ボールを使つての体操です。

内容の例
○講話(高血圧や糖尿病、睡眠、健診結果の見方、地域の健康状況など)
○体操(かんたん健康体操、ご当地健康体操「いきいき百歳体操」など)
新型コロナウイルス感染症対策のお願い
感染予防対策として、次の点にご協力ください。

- 1 参加者の方の体温測定、手洗い、または手指消毒の実施とマスク着用
 - 2 「3密」を避ける環境整備など
 - ①参加者数を部屋の定員の半分以下とし、人との間隔を2m程度空ける
 - ②換気の実施
 - ③参加者の名簿作成
- 申し込み 電話、または直接保健医療課へ。

10月17日(土)▶23日(金) 薬と健康の週間

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師などの専門家が果たす役割の大切さを多くの方に知ってもらうために、さまざまな啓発活動を行う週間です。

薬について気になることがあるときは、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。

厚生労働省ホームページサイトから

おくすりe情報

健康被害が起きたとき

副作用 救済

PMDA

または



医薬品医療機器総合機構(PMDA) 医薬品・医療機器相談室
内容によってそれぞれの相談先へ—
くすり相談
薬の使用法、副作用、飲み合わせやジェネリック医薬品に関する相談
☎03-3506-9457

医療機器相談
家庭で使用する医療機器の使い方
の注意など
☎03-3506-9436

医薬品副作用被害救済制度
薬は正しく使っていても、副作用
の起きる可能性があります。

万一、入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたとき、医療費や年金などの給付を行う公的な制度があります。

救済制度相談窓口
☎0120-1149-931

電話相談受付時間

いずれも9時～17時(月曜日から金曜日。祝日・年末年始を除く)
※電話番号をお確かめの上、かけてください。