

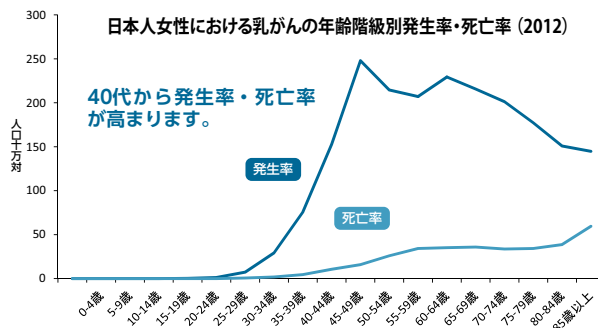
ピンクリボンは乳がん検診の大切さを訴える運動です

乳がんは定期検診で早期発見！

■問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220

★10月は“乳がん月間”です

安来市では毎年約150人が“がん”で亡くなっており、死亡原因の第一位です。乳がんは、全国的に働き盛りの40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の12人に1人が乳がんにかかる危険があるといわれています。安来市でも65歳未満の女性の乳がん死亡率は、大腸がんに次いで多い状況となっています。



★自分で発見できます。月に1回の自己検診を！

乳がんは皮膚近くに発症するため、自分で発見しやすいがんです。

- ①入浴時に鏡で胸を眺め、変わったことがないか見てみましょう。
- ②指の腹をすべらすようにして全体をまんべんなく触ってみましょう。皮膚のひきつれやくぼみ、腫れやしこりなど気になることがあれば直ちに受診しましょう。

★定期的に検診を受けましょう

先進諸国では約6～8割の女性が定期的に乳がん検診を受診していますが、日本人女性の受診率は約3割といわれています。乳がんは子育てや介護、仕事など女性として一番忙しい時期にかかりやすい病気です。自分のため、家族のために定期的に検診を受け、乳がんから命を守りましょう。

乳がんは早期に発見して治療すれば、95%以上が治癒します。精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう。

■個別検診

対象 40歳以上 1回/2年
(ただし、平成27年度受診されていない人)

期間 6月～平成29年2月

検査内容 ・マンモグラフィ検査(乳房のレントゲン)
・視触診(個別検診のみ)

料金 2000円

委託医療機関 安来第一病院、安来市立病院

申込方法 医療機関に電話で直接申し込み

※集団検診は24ページをご覧ください。

※10月29日(土)にがん検診啓発キャンペーンを開催します。(詳しくは26ページ)

和田美和管理栄養士の

ちょっこし食育レシピ

(材料4人分)

もやし…100g、人参…50g
きゅうり…1本、白すりごま…大さじ1
塩、酢(茹で用)、酢…大さじ1
ごま油…大さじ1、しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1、塩…小さじ1/4

もやしときゅうりのナムル

エネルギー=47kcal 塩分=0.7g

(作り方)

- ①もやしは塩、酢各少々を加えた熱湯でしんなりするまでゆで、ざるにあげてさます。
- ②人参をせん切りにしてさっとゆでて冷ます。きゅうりは端を切り落とし、厚さ3ミリで斜め切りにしてから、縦にせん切りにする。
- ③ボウルにもやし、人参、きゅうりと、ごま油を入れ、ざっと混ぜてからめる。酢、しょうゆ、砂糖、塩を加えてあえ、器をもって白すりごまをふって、できあがり。

