



健康応援隊!

乳がん検診

乳がんは、乳腺（母乳をつくる場所）に発生する悪性腫瘍です。乳がんにかかる人の数は増えつづけ、日本女性の25～30人に1人が生涯の間に乳がんにかかるといわれています。

「私はまだがんになるような年齢ではない・・・」と思っていませんか。乳がんにかかる女性は30歳代から急激に増え始め40歳代でピークを迎えます。この年代は、ちょうど子育てや仕事で忙しい時期なので、自分の健康のことはつい後回しにしてしまいがちです。大切な時期に、長い期間治療に費やしたり、命を落とすことは避けたいものです。

乳がんに関係すると考えられている危険因子

年齢40歳以上



- 初産が30歳以上又は出産経験がない
- 初潮が早く（11歳以下）閉経が遅い（55歳以上）
- 肥満
- 良性の乳腺疾患になったことがある
- 家族に乳がんになった人がいる

上記の項目が多い人が必ずがんになるというわけではありませんが、注意が必要です。

残念ながら、乳がんの予防方法はありません。細胞ががん化して増え始めると「しこり」になりますが、初期にはほとんど症状がありません。早期なら約90%の方は治ると言われていますので、早期発見のためにも、自己検診や定期検診が必要です。

4月から、保健センターで乳がん検診が始まります。自分自身の健康のために、ぜひ受診してください。
(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

歩くときや階段の上り下りの際、^{ひざ}膝関節が痛くなる方はいませんか。膝関節痛の原因のひとつに「変形性膝関節症」があります。

変形性膝関節症は、膝関節の骨や軟骨が老化などにより関節の構造に変化が生じることによって起こります。

治療として、膝に負担をかけないように、足の筋力をつける体操が行われます。

今回は、膝の痛みを予防する体操について紹介します。

膝関節痛予防体操 1

足幅は握りこぶし1つくらい広げます。両手を合わせ両膝の間に入れます。息を吐きながら、手を押すように両膝を5秒間押し合います。

膝関節痛予防体操 2

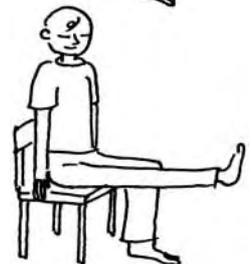
- 1 膝をまっすぐに伸ばします



- 2 膝が真上をむいたまま足を横へ広げます



- 3 膝を伸ばしたまま真ん中へ戻します



- 4 足をゆっくりと下ろします



膝関節痛の予防には、膝関節の負担を軽減するため、体重を適正に調整することも必要です。いつまでも健康にいきいきと過ごすためには、運動と食事のバランスが大切です。

お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。
あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当
☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(2月1日現在)

総人口	9,825人 (- 5)
男	4,953人 (- 2)
女	4,872人 (- 3)
世帯数	3,011世帯 (- 4)
	(内は前月比)

3月の納税

保育料 3月分