早期発見があなたの健康を守ります

乳がん・子宮がん検診を受けましょう！

問 健康推進課　☎４２－２６５０

乳がんは日本人女性がかかる「がん」の中で最も多く、**子宮がん**も増加傾向にあり、**子宮頸がん**は２０～３０歳代に急増しています。

いずれのがんも、早期に発見し、早期に治療をすれば治癒率の高いがんです。

がんの多くは自覚症状がありません。一年に一度、定期的に検診を受け、自分の健康を守りましょう。

町では、財団法人北海道対がん協会による乳がん及び子宮がん検診の集団検診を、３月１２日（火）と１３日（水）に実施しますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

検診は時間予約制で、申し込みの受付時間は**２月１２日（火）午前８時４５分**からです。
受診を希望する方は、会場ごとの申込先へお申し込みください。
お子さん連れでも受診できます。
※詳しくは、今月号の折り込みチラシをご覧ください。

子宮がん集団検診は、松前町で子宮がん検診が受けられる唯一の機会です。ぜひ、この機会に受けてみませんか？（乳がん集団検診は年２回実施）

検診の内容

種　類	定　員	検査方法	対象者
乳がん検診	１日９０名	マンモグラフィ検査	２０歳以上の町民
子宮がん検診	なし	頸部細胞診	

※マンモグラフィ検査は、心臓ペースメーカーを装着している方は受診できません。

検診の日程

検診月日	検診受付時間	検診会場	申込先	電話番号
３月１２日（火）	８：３０～　９：００ １２：３０～１３：００	町民総合センター	健康推進課	４２－２６５０
３月１３日（水）	８：３０～　９：００ １２：３０～１３：００	パートナーシップランド	大島支所	４５－３３３６

がんの危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます！

・喫煙者は、直ちに禁煙を実行しましょう。
・飲酒は適量を守りましょう。
・動物性脂肪を控え、野菜や果物を積極的にとりましょう。
・適度な運動を習慣として行い、肥満予防・改善につとめましょう。

チャレンジ健康！

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症にご注意を！

問 健康推進課　☎４２－２６５０

骨の密度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を**骨粗しょう症**といいます。

骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカになってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。

特にこの時期は、積雪や凍結により道が滑りやすくなっています。また、普段は難なく歩くことができる場所も、寒さで体が思うように動かず転びやすくなるので気をつけましょう。

・・・骨粗しょう症による骨折を予防しましょう・・・

1．骨の強化に欠かせないカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど積極的にとりましょう。

牛乳・乳製品　小松菜　鮭　納豆

2．運動を習慣づけ、骨と一緒に筋力とバランス力をアップしましょう。

ウォーキングは手軽で安全な運動です。
まずは歩くことから始めましょう。

骨粗しょう症かも…

次の症状に当てはまる人は、骨粗しょう症の可能性があります。

- **若いときより２cm以上背が縮んだ**
- **最近、腰や背中が曲がってきたような気がする**
- **歩くとすぐ体が痛くなる**

以前着ていた服の身丈が体に合わなくなった人や、重いものを持ったときや立ち上がるときに腰が痛む人も注意！

✚献血にご協力ください！

あなたのチカラを必要としている人がいます。
問　健康推進課　☎42－2650

北海道赤十字血液センターの移動献血車「ひまわり号」が、松前町で次のとおり献血を行いますので、ご協力をお願いします。

日　時	場　所	時　間
３月１日（金）	海上自衛隊前（建石）	８：３０～１１：００
	町立松前病院横（大磯）	１２：３０～１３：３０
	役場横（福山）	１４：００～１６：００

■献血できる人
- 年　齢　16歳～69歳（65歳以上は60歳代に献血経験がある方）
- 体　重　男性45kg、女性40kg以上
- 最高血圧　90mmHg以上

■献血できない人
- 輸血を受けたことのある方
- 妊娠中または６ヵ月以内に妊娠したことのある方
- 授乳中の方

※200mlと400ml献血がありますので、問診時に申し出てください。