

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

問 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168)

志布志市健康カレンダー(11月・12月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

1歳6か月児健診【13:00～13:30受付】
11月18日(水):健康ふれあいプラザ 12月10日(木):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00～13:30受付】
11月20日(金):健康ふれあいプラザ 12月16日(水):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00～13:30受付】
11月12日(木):健康ふれあいプラザ 12月4日(金):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20～9:30受付】
12月13日(日):はぐくみらんど
2歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
12月2日(水):健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
12月15日(火):健康ふれあいプラザ
1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】
11月17日(火):川西地区公民館(旧農村研修センター) 12月8日(火):健康ふれあいプラザ 12月22日(火):やっちくふれあいセンター
育児相談【10:30～12:00】
11月17日(火):川西地区公民館(旧農村研修センター) 12月8日(火):健康ふれあいプラザ 12月22日(火):やっちくふれあいセンター
育児学級【9:30～10:00受付】
11月19日(木):健康ふれあいプラザ 12月17日(木):健康ふれあいプラザ
がん検診
11月16日(月)～11月20日(金):肺がん 11月24日(火)～11月27日(金):女性がん 12月8日(火)～12月9日(水):女性がん ※時間会場等詳しくは、個別に配布される文書でご確認ください。

+ 11月・12月の日曜・祝日当番医 +

11月

15日	大山病院	(内科)	Tel 472-1400
	松下医院	(内科、外科)	Tel 472-1124
22日	えびはら皮膚科	(皮膚科)	Tel 478-0370
	みやじクリニック	(内科、放、呼、胃)	Tel 471-5000
23日	さくらやまクリニック	(泌尿器科、内科)	Tel 472-1100
29日	はまさき耳鼻咽喉科	(耳鼻咽喉科)	Tel 473-3387
	山下クリニック	(内科、外科)	Tel 487-9001

12月

6日	井手小児科	(小児科)	Tel 473-3211
	手塚クリニック	(内科、外科)	Tel 472-5565
13日	はまさき耳鼻咽喉科	(耳鼻咽喉科)	Tel 473-3387
	みやじクリニック	(内科、放、呼、胃)	Tel 471-5000
20日	えびはら皮膚科	(皮膚科)	Tel 478-0370
	ひろらの樹脳神経外科	(脳神経外科、内科)	Tel 477-1212
23日	松下医院	(内科、外科)	Tel 472-1124
27日	藤後クリニック	(内科)	Tel 472-1237
	ひろた小児科	(小児科)	Tel 471-6111

※夜間に病気がけがで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター (Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。
※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテーブル案内 (Tel 0986-23-5555) をご活用ください。
※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談 (Tel 0994-45-4119) をご利用ください。

母子手帳の交付日は…

- 本庁 : 第1・第3水曜日の午後
- 松山支所 : 第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所 : 毎週月曜日の午前

今月お話しするのは…

保健師の持留です!



女性がん(乳がん・子宮がん)は、罹患率・死亡率ともに増加傾向にあります。「若いから大丈夫。」「閉経したから大丈夫。」「そんなことはありませぬ。あなたが『女性』である限り、女性がんを患う可能性はあるのです。そして、かけが

女性必見!!
〜大事な女性がそばにいる男性も〜

皆の願い☆長生きしたい、そして大事な人と末永く一緒にいたいあなたへ

がんは、長生きの人が患う病気です。発見が遅れると、取り返しのつかない状態になる怖い病気ですが、女性がん(乳がん・子宮がん)は、早期に発見し治療をすることで、90%以上が治癒に近い状態になります。それでも今年、女性がん検診を受けるのやめま

か?

えのない子どもやお孫さんも女性がんを患う可能性は十分にありま

14人に1人は乳がん!

乳がんは、女性の罹患率第一位の

●高脂肉食・運動不足で太り気味
●喫煙(リスクは非喫煙者の1.5〜2.6倍)
●飲酒(日本酒なら半合、ワインなら1杯、ビールなら1杯と

死亡者数は全国で6429人で、2013年より400人近く増え

死亡率も増えている子宮がん

2014年の子宮がんによる死亡者数は全国で6429人で、2013年より400人近く増え

女性がん検診日程・会場

●11月24日(火)〜27日(金) 健康ふれあいプラザ (子宮がん・骨粗しょう症)

子宮がんには子宮頸がんと子宮

体がんがあり、子宮頸がんは20〜40歳代に多く、また子宮体がんは50歳以上に多くみられます。

早期発見のためには検診が重要になります。しかし検診の受診率は、本市も全国も2割程度と、とても低い状況です。

人生は小さな選択の積み重ねです。「今」を決めて「未来」へつながっていきます。大事な人との人生の時間を考えたとき、願いをかなえるために『検診を受ける』『検診は受けない』あなたはどちらを選びますか?

あなたとともに、明日を歩いていきたいと願っています。

「インフルエンザ・ゼロ作戦」スタート!

10月26日(月)、潤ヶ野小学校で「インフルエンザ・ゼロ作戦」の発表が行われ、児童を代表して横峯藍さん(6年生)がインフルエンザ・ゼロを宣言しました。

「インフルエンザ・ゼロ作戦」は、市内の小・中学生が日頃の生活習慣を見直し、お茶を活用した「茶レンジ風邪なし運動」に積極的に取り組むことで、冬季の風邪、またインフルエンザを予防することを目的としてスタートしました。



志布志市茶業振興会からお茶が贈られました

市での乳がん検診は、現在マンモグラフィを使用しており、これは、乳腺濃度の高い乳房では発見率が低く、また偽陽性となりやすいため、40歳以上が対象となっています。しかし、20〜30歳代でも思う可能性がありま

●子宮がん検診…20歳以上
●乳がん検診…40歳以上(昨年度未受診の方)

●12月8日(火)・12月9日(水) やっちくふれあいセンター
●(乳がん)子宮がん骨粗しょう症
●平成28年1月18日(月)〜21日(木) 有明地区公民館(旧農村環境改善センター)