



自己検診で早期発見を！

乳がんは、女性のがんのトップであり、自分で発見できる唯一のがんです。自己検診（生理終了後1週間目、閉経後のかたは一定の日を決めて行う）をして早期発見に努めましょう。

自己検診法

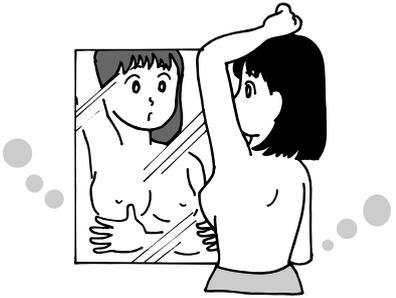
①乳房の形はどうか？

鏡の前で、腕をゆっくり上
下しながら乳房にくぼみや
ひきつれ、左右の非対称が
ないか、また乳頭にもくぼ
みやただれがないか目で確
認します

②乳房にしこりはないか？

4本の指の腹で乳房をな
で、しこりがないかを調べ
ます。乳がんは、乳房の上
部外測からわきの下までの
間にできやすいので、特に
念入りにチェック（入浴の
時がわかりやすい）します
③異常な分泌物がでないか？
乳首を軽くつまみ、乳を搾
り出すようにして血のよう
な異常な液が出ないか調べ
ます

※自己検診でしこり等が見つ



～誰でも出来る自己検診法～

かったとしても必ずしも悪性
なものとは限りません。怖が
らずに専門医の検査を受けま
しょう。

結核レントゲン等

未済者検診のお知らせ

未済者を対象に、次の
とおり健診を行います。
該当者は、ぜひ受けてく
ださい。

◇健診日 8月18日(木)

◇受付時間 午前10時～
午前11時30分

◇場所 保健センター

◇対象者 結核レントゲ
ン 40歳以上・基本健
診 30歳以上

◇持参するもの 健康手
帳・健康診断受診票

◇料金 無料

※5月中に実施した結核
レントゲン撮影は、要精
検者のみ通知します。6
月中に通知の届かなかつ
たかたは、異常がありま
せんでした。

ベビーマッサージ教室に参加しませんか？

今年度新規事業として、親子の絆を育むベビーマッ
サー教室を次のとおり開催しますので、ぜひ、参加
してください。

◇日時 7月29日(金) 午前10
時～午前11時45分

◇場所 保健センター

◇内容 ベビーマッサージの
実習・育児相談等

◇対象者 平成16年8月～17
年3月生

◇持参するもの バスタオル
2枚

◇参加費 2000円
マッサージの効果

・子どもへの効果】
・リラックスして表情が豊か
なります

【親への効果】

・子どもとの信頼関係が深ま
ります

・子どもとこちよい時間を
分かち合え、一体感を実感
できます

※詳しくは、保健福祉課へお
問い合わせください。

こころの健康相談のお知らせ

町では、次のとおりこ
ころの健康相談を開催しま
す。うつ病や認知症、閉じ
こもり等こころの健康に関
することなら何でも結構で
す。家族のみでも相談でき
ますので、お気軽にお申し
込みください。

◇日時 8月18日(木) 午
後2時～

◇場所 保健センター

◇相談医 館林厚生病院神
経科医師

※完全予約制ですので、8
月5日(金)までに保健福祉課
までお申し込みください。