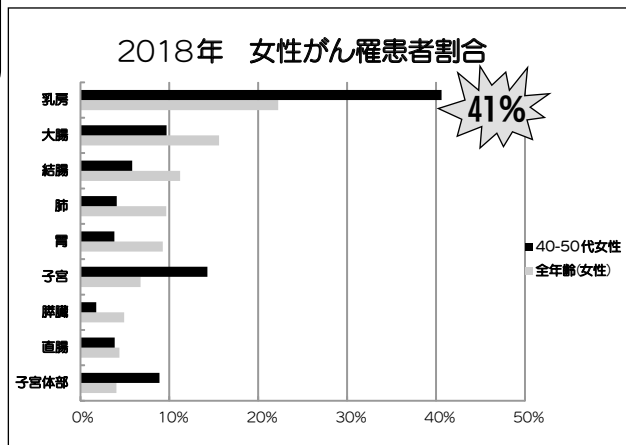
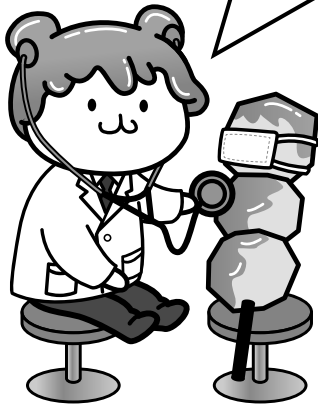


ほけんセンターだより

乳がんは女性に多く、40歳から50歳代をピークに発症します。

日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかると推定されています。子育てや仕事など、一番忙しい時期にかかる病気のため、早期発見することが大切です。

女性がん罹患者の内、乳がん割合が全年齢では22%・40～50歳代では41%なんだね。検診に行こう！



※国立がん研究センターHPよりデータ引用

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



【乳がん検診を受けましょう】

乳がんは早期に発見し、適切な治療を受けた場合90%以上は治ると言われています。

乳がんの治療は昔に比べ進歩しています。定期的に乳がん検診を受けましょう。

集団がん検診お申し込みの詳細については、健康カレンダーをご覧ください。各保健センターにお問い合わせください。

予防接種

高齢者肺炎球菌（23価）予防接種にかかる費用の一部を助成しています

とき 令和4年3月31日(木)まで
対象者 健康カレンダーをご覧ください。すでに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象になりません。

費用 2,500円（生涯1回限り、生活保護世帯および中国残留邦人等支援受給の方は無料）

各保健センター窓口にて接種に必要な書類を配布します。65歳になる方には、書類を郵送済みです。紛失の場合は各保健センター窓口へ申請にお越しください。

子育て世代包括支援センター

むし歯を予防しよう！
食事とおやつはリズムよく♪

糖分が口の中にあると、むし歯菌がそれをエサにして、歯を溶かす酸を作ります。酸にさらされる時間が長いほど、むし歯になりやすいため、食事やおやつは決まった時間に食べ、食後は歯をみがきましょう。



おやつは自然な甘みで、糖分の少ない果物やお茶などが良いでしょう。

健康マイレージクイズ

ヒント：市報9月号
自殺に関連することで、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①自殺者は年間約2万人もいて、その多くが防ぐことができない。
- ②あなたにもできる自殺予防のための行動は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」の3つである。
- ③ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話を聞き、必要な支援につなげて見守る人のことである。
- ④ゲートキーパー養成講座は、保健センターで申し込みができる。

【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は、各保健センターです。

献血 とき

- ①10月31日(日) 10:00～11:45 ①ベルク公園橋店
13:00～16:00
②11月19日(金) 10:00～11:00 ②埼玉県秩父保健所
※変更もありますので事前に確認をお願いします。



ところ（主催団体）