


12月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 3日(火)・17日(火)
午後7時～
(準備運動を含め30～40分ほど。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 4日(水)
▽保健センター
午前9時30分～11時
- 5日(木)
▽有働病院
午前9時30分～正午
▽荒尾中央病院
午後1時30分～4時
- 25日(水)
▽第一製網(株)
午前9時30分～11時30分
▽市民病院
午後1時～4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
●保健センター ☎63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 10日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 12日(木)
▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
●保健センター ☎63-1133

World AIDS Day 2013

12月1日は「世界エイズデー」

世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消のために、WHO(世界保健機構)は12月1日を「世界エイズデー」と定めています。

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気で、HIV感染症とも呼ばれています。感染から発病まで、数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防することができます。

エイズ発見からおおよそ30年、世界的には流行の拡大や新しいHIV感染者は減少しつつあります。しかし、日本では新規感染者数・発症者数ともに増加しているのが現状です。

まずは世界エイズデーをきっかけに、エイズについてもう一度考えてみませんか。

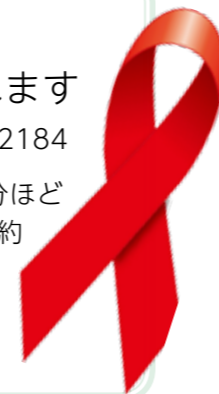
保健所では年間を通して 無料・匿名でHIV検査が受けられます

●有明保健所 ☎72-2184

検査は採血のみで、検査結果も1時間30分ほどでわかります。検査を希望する人は、必ず予約をしてください。

- 日時 毎週火曜 午後1時～3時

レッドリボンはエイズ患者への理解と支援のしるしです▶



おしゃべりカフェ

毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております!

- 日時 12月10日(火)
午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料
※託児あり/要予約

テーマ

「私の思春期・更年期～自分の身体を癒すために～」

●人権啓発課
男女共同参画推進室
☎63-1139 FAX 63-1197

ためらわないで!がん検診は安心の第一歩 ～子宮がん・乳がんから女性の大切な体を守ろう～

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.45

女性であれば誰でも、子宮がんや乳がんを発症する可能性があります。「まだ若いから」「恥ずかしいから」「忙しいから」といって、検診を受けずにいると、女性にとって大切な体の一部を失うことになるかもしれません。

がん検診は自分を守る大切な手段です。安心して検診を受けるために、子宮頸がんや乳がんの検診について素朴な疑問にお答えします。

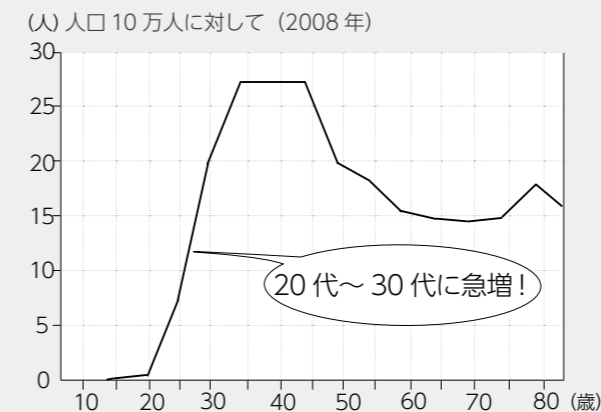


子宮がんや乳がんについてのQ&A

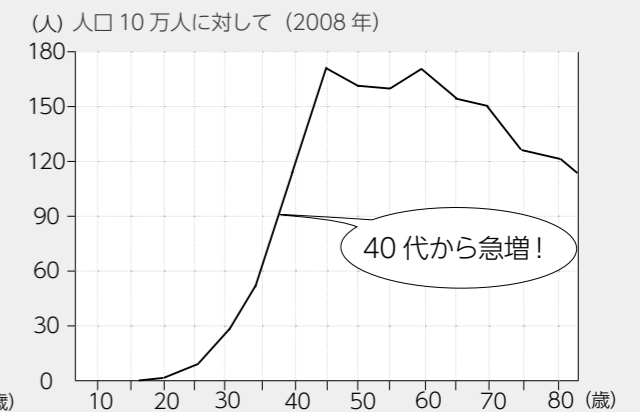


- Q. まだ若いので、がん検診を受けるなんて早いんですね?
A. 子宮頸がんになる人は過去20年で、20～30歳代に急増しています。妊娠をきっかけに発見されることも珍しくありません。また、乳がんも30歳過ぎ頃から増加し、40～60歳代に特に多くなっています。若いからといってがんを発症しないということはありません。

子宮頸がんにかかった人の割合



乳がんにかかった人の割合



- Q. 子宮頸がんや乳がんの検診は、痛そうだし、恥ずかしいのですが…
A. 初めて検査をする人は不安になることが多いかもしれません。子宮頸がん検診では子宮頸部をブラシで軽くこすって細胞を採取します。カーテン越しに行うので、ご安心ください。また、乳がん検診では触診とマンモグラフィ検査があります。痛みを伴うこともありますが、検査は短時間で終わります。

- Q. 食事や運動に気を付けているし、家族にがんの人はいないので大丈夫ですよ?
A. 遺伝するのは全体の5%にすぎません。がんは喫煙や飲酒など生活習慣の影響が大きい病気です。これらを心がけることで、がんになるリスクは減少しますが、ゼロにはなりません。そのため、「生活習慣の改善 + がん検診」が大切なのです。

◆さあ、自分のため、大切な人のために健診を受けましょう! 健診の受診方法については10ページをご覧ください。

参考資料: 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

●保健センター ☎63-1133