

～早期発見・早期治療が命を守ります～

子宮頸がん検診・乳がん検診を受けましょう

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

子宮頸がん、乳がんが年々増えています

子宮頸がんは、年間約1万1000人が発症しています。20代・30代前半の女性がかかる「がん」の中で最も多いがんです。

乳がんは、年間約7万4000人が発症しています。日本人女性の11人に1人がかかるといわれている、女性がかかる「がん」の第1位です。

早期発見・早期治療で90%が治癒！ 検診を受けよう

子宮頸がん・乳がんとも早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。いずれのがんも、早期に発見し早期に治療すれば、90%以上が治ります。

ここでいう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率とは、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数字です。

早期発見には、定期的ながん検診を受診することが重要です。しかし、当市の平成28年度のがん検診受診率は、子宮頸がんは20・2%、乳がん検診は21・1%と国が目指す受診率50%には届かず、低い状況です。

市では、子宮頸がん（20歳以上）、乳がん（30歳以上）の検診費用の助成をしています。ぜひ検診を受けましょう！

助成を受けるには、事前に受診券の申し込みが必要です。詳細は「保健センター年間予定表」をご覧ください。無料クーポン券対象の方でまだ受診していない方は、有効期間内にお早めにお受けください。

10月15日の日曜日に乳がん検診が受けられます！

お仕事などで平日病院に行けない女性の皆さんも、この機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

▶場所・申・問：龍ヶ崎済生会病院・総合健診センター ☎ 63-7178

▶時間：午前9時～午後1時／予約制

マンモグラフィを受ける方（超音波併用可）対象／女性技師が対応
レディースフロア有り／市の受診券・無料クーポン券利用できます



食生活改善推進員養成講座を開催します

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

食生活改善推進員とは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して市民の健康づくりをサポートするボランティアです。現在30人の会員が活躍しています。主に、主食・主菜・副菜のそろったバランス食の料理講習会や子ども料理教室、骨粗しょう症予防メニューの料理講習会などを開催しています。その他にも、会員のスキルアップのため、県・市主催の研修会や交流会なども行っています。

食生活改善推進員の新規メンバーを募集します。養成講座では栄養の基礎知識や料理実習などを通して楽しく食について学び、講座終了後は食生活改善推進員としての活動をお願いします。興味のある方、どうぞご参加ください！

▶日時：12月6日（水）・20日（水）、平成30年1月17日（水）・31日（水）、2月9日（金）・15日（木）・23日（金）、3月7日（水）いずれも午前9時30分～午後3時30分

▶場所：保健センター

▶主な講座内容：生活習慣病の予防について／食品衛生について／食事バランスガイド／調理実習4回／運動実技 他

▶対象：講座終了後、食生活改善推進員活動のできる方（年間30日程度）／市民の方で、おおむね35～65歳の方／全日程に参加できる方

▶料金：1,000円程度（調理実習の材料費） ▶定員：先着20人

▶申し込み方法：10月6日（金）から電話か窓口で申し込み



料理教室の様子