



■但馬版の問い合わせは
但馬県民局総務企画室総務防災課へ
〒668-0025 豊岡市幸町7-11

■ホームページ 但馬県民局 [検索](#)
豊岡総合庁舎 ☎0796(23)1001

☎0796(26)3616
☎0796(24)3211

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120(31)7830
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

乳がん検診とセルフチェックが

あなたと家族を守ります



乳がんは、日本人の女性がかかるがんとしては最も多く、今なお患者数は増加傾向にあります。また、割合は少ないものの、年間1,000人を超える女性が20代、30代の若さで発症しています。一人一人が自分自身の健康を意識し、乳がん検診やセルフチェックに取り組みましょう。☎豊岡健康福祉事務所地域保健課☎0796(26)3662☎0796(24)4410

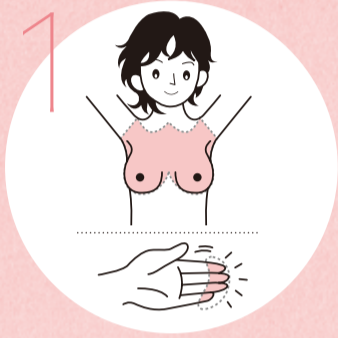
乳がんのセルフチェック

乳房や脇の下に、しこりがないか調べましょう

触る範囲

- 鎖骨の下から乳房の下方まで
- 両方の脇まで

ポイント 指をそろえ指の腹で軽く圧迫しながらなでる



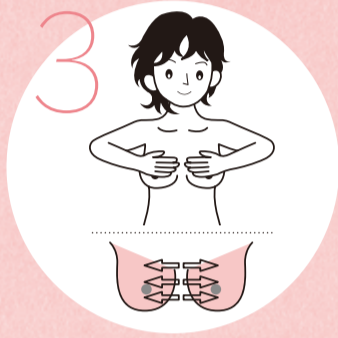
乳房の外側の触り方

- 手を上げて、調べる側と反対側の手を使う
- 脇の方から内側に向かってゆっくり触る



乳房の内側の触り方

- 胸の真ん中に、両手を置く
- 内側から脇の方に向かって、鎖骨に並行にゆっくり触る



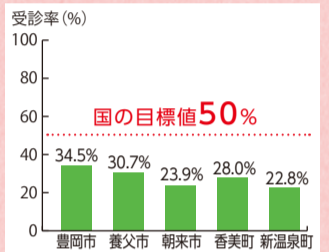
[がん予防キャンペーン大阪]実行委員会作成

乳がんと早期発見

乳がんの治療は、乳房を全部もしくは部分的に取る手術、放射線療法、抗がん剤の治療をがんの状態に応じて組み合わせて行います。早期に見つかり、適切な治療を受けた場合、90%以上は治ります。そのため大切なのが、リスクも費用もかからないセルフチェックです。(左図参照)

但馬圏域の乳がん検診受診率

平成27年度の但馬圏域の乳がん検診受診率(下表参照)は、各市町とも県平均21.3%を上回っていますが、国の目標値50%には届いていません。受診率が70~80%である欧米と比べると低く、乳がん検診受診率はOECD(経済協力開発機構)加盟国30カ国の中で最低レベルです。



健康トピックス 9月は「健康づくり強調月間」です。健康への関心を高めましょう。

①エイズ検査に行こう(要予約)

無料・匿名で夜間にエイズ検査が受けられます。この機会に感染の有無を確認しましょう。☎10月24日(土)17時30分~19時15分 ☎豊岡健康福祉事務所☎電話、Eメールで同健康管理課☎0796(26)3660☎toyookahokensho-aids@pref.hyogo.lg.jpへ。

☎豊岡健康福祉事務所①②③健康管理課☎0796(26)3660☎0796(24)4410④食品薬務衛生課☎0796(26)3664☎0796(23)1414

②9月24日(土)~30日(土)は結核予防週間

日本では、結核は今なお発生届け出数1位の感染症です。年1回は胸部エックス線検査を受け、2週間以上咳やたんが続く場合は医療機関を受診し、早期発見につなげましょう。

③野外ではマダニに注意

山林や草むらには、マダニなどが生息しており、病原体を保有するマダニにかまれると感染症にかかり重症化して死に至ることがあります。畑や草むらに入るときは、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど対策をしましょう。



④秋に気を付けたい食中毒

県内の毒キノコによる食中毒のほとんどが但馬地域で発生しています。昨年は豊岡市内で、手足の末端に激痛を伴う症状を引き起こす毒キノコ「ドクササコ」による食中毒が県内で初めて発生しました。確実に食用と判断できない野生キノコは「採らない」「食べない」「人にあげない」ことが大切です。



インフォメーション

但馬文教府みてやま学園オープンキャンパスを開催

学園の様子を公開します。おおむね60歳以上の人の☎9月29日(金)・10月6日(金)(専門講座、クラブ活動等)、10月21日(土)(みてやま学園学園祭)※受け付け9時30分~10時、見学10時15分~15時の間で自由。当日受け付け可能。☎但馬文教府☎(公財)兵庫県生きがい創造協会但馬文教府☎0796(22)4407☎0796(23)0998へ。

但馬技術大学校(3年連続就職率100%)推薦入試の志願者募集

就職に結び付く技術・技能の習得ができる但馬技術大学校の推薦入試を実施します。対象は建築・自動車・機械・総合ビジネスの各科◆試験日=10月28日(土)☎10月2日(日)~20日(金)に所定の用紙を郵送で同校〒668-0051 豊岡市九日市上町660-5☎0796(24)2233☎0796(24)0875へ。

TAJIMADOME ハロウィンフェスティバル2017

但馬ドーム初の開催。ハロウィンにちなんだイベントや特設ステージでのパフォーマンス大会など楽しい内容がたくさん。仮装して来場できます。☎10月21日(土)15時~20時 ☎全但バス但馬ドーム棟グラウンド ☎無料☎県立但馬ドーム☎0796(45)1900☎0796(45)1901へ。[全但バス但馬ドーム]検索

県立但馬やまびこの郷「やまびこフェスタ」開催

不登校の子どもと親を支援する但馬やまびこの郷の施設と教育活動を公開します。アトラクション、施設紹介等を通して、同所への理解と利用の促進を図ります。☎10月29日(日)11時~14時45分※受け付け10時30分☎県立但馬やまびこの郷※JR利用者は同所マイクロバスで、「和田山」駅と「竹田」駅まで送迎あり☎送迎希望者は事前に同所☎079(676)4724☎079(676)4721へ。

夢但馬産業フェア2017を開催

但馬全域から企業が一堂に会します。海洋研究開発機構(JAMSTEC)による深海探査の講演、学生向け日帰りバスツアーや京都鉄道博物館「ドームシアター」など多彩なプログラムを用意しています。企業関係者はもちろん中高生や地域の人々も楽しみながら但馬の企業の素晴らしさ、底力をその目で確かめてください。

☎9月22日(金)、23日(土)10時~16時 ☎豊岡市総合体育館、体育館前広場 ☎無料☎同フェア実行委員会☎0796(26)3686☎0796(23)1476

夢但馬産業フェア2017 検索



9月はフェニックス共済 加入強化月間です。

「フェニックス共済」(兵庫県住宅再建共済制度)に加入しよう

小さな負担で大きな安心!



☎但馬県民局総務防災課☎0796(26)3616☎0796(24)3211

※関連情報は7面へ