

赤ちゃんおめでとう訪問

赤ちゃんおめでとう訪問は、赤ちゃんが生まれたご家庭に、地域の身近な相談相手として、民生委員児童委員または保健師が訪問し、乳幼児健診や子育て支援に関する情報をお伝えし、安心して子育てができるように支援する事業です。お気軽にご相談ください。

訪問時期／お子さんが生後2～3か月ごろ
 ※担当者から連絡し、訪問日時を調整します。

ウォーキング大会

さわやかな秋。豊かな自然を堪能しながら、ウォーキングを楽しみませんか。

日程／①9月30日(土)、②10月22日(日)
 どちらも10:00～12:00(受付は9:30から)
 ※雨天時は室内で軽運動を行います。

集合場所／①土浦市保健センター②県霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)コース／

- ①常福寺～桜川遊歩道コース(7km)
 ※保健センターを出発して、桜川周辺を散策。
- ②霞ヶ浦の風景堪能コース(6km)
 ※霞ヶ浦周辺を散策。また、ご希望の方は県霞ヶ浦環境科学センターで、霞ヶ浦の環境について学ぶことができます。

定員／各100人(先着順)
 持ち物／飲み物、保険証
 申込方法／電話で

おいしいな教室

歯科衛生士や栄養士が、正しい口腔ケアや、バランスの良い食生活のポイントをお伝えします。

日程／
 ①9月15日(金)10:00～11:30
 ②9月27日(水)13:30～15:00
 ③11月29日(水)13:30～15:00
 ※①～③のいずれかを選びご参加ください。

場所／
 ①六中地区公民館
 ②一中地区公民館
 ③新治地区公民館

対象／市内在住の65歳以上の方
 定員／30人(先着順)

持ち物／普段使っている歯ブラシ・筆記用具・水分補給用のお茶など

申込方法／電話で

9月の献血

日時／9月15日(金)
 10:00～11:45、13:00～16:00
 場所／イオンモール土浦
 (専門店北入口)

健康教室

乳がん検診について

土浦市医師会
 石井康裕(ウララ胃腸科外科)

近年、日本人女性に乳がんが急増しています。平成28年の罹患者数が約9万人、日本人女性の11人に1人が一生のうちに罹る確率で、20年前と比べて2倍に増えています。一方で治療法の研究が進み、早期に見つけて適切な治療を行えば、10年生存率は80%といわれ、良好な経過が期待できます。そのためには、乳がん検診を受けることが大事です。

土浦市では30歳以上の女性を対象に、一般的に行われる問診、視触診、マンモグラフィー、超音波検査などの乳がん検診を行っています(医療機関によって受けられる検査内容が異なります)。

ちなみにここ3年間の土浦市の乳がん検診受診率は次表のとおりです。

| | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年 |
|--------|-------|-------|-------|
| 40歳以上 | 11.3% | 10.7% | 10.2% |
| 20～39歳 | 11.5% | 11.0% | 10.5% |

平成25年度の全国の乳がん検診受診率の平均は34.2%に対し、土浦市の乳がん検診の受診率は10～11%台と非常に低い状況です。

乳がん罹患の主なリスクとして、初潮年齢が低い・閉経年齢が高い、妊娠出産歴・授乳経験がない・初産年齢が遅い、飲酒・喫煙、高脂肪食、肥満・運動不足(特に閉経後)、ホルモン治療(エストロゲン製剤・ピルなど)などが挙げられています。

有名人や芸能人の乳がん報道がされると一時的に乳がん検診、検査数が増えます。しかし大体3か月後には元に戻ってしまうといわれています。女性たちの潜在意識には、がんや様々な病気に対する不安があるにも関わらず、何か大きなきっかけがないと受診・検診という行動に移すことができずにいるということが推測されます。

1年に一度は自分にために乳がん検診を受けてください。