

今日から始める乳がん予防習慣「ブレスト・アウェアネス」

がんは日本人の死因第1位で、2人に1人がかかるといわれています。女性では「乳がん」が最多で、患者は30～60歳代と幅広く、若い世代でも多く見られます。早期発見・治療で治る確率が高い病気なので、定期的な受診が最も大切です。

《早期発見のために始めたい生活習慣》
ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。普段の自分の状態を知ること、小さな変化に気付けます。誰でも今日から始められるので、若いうちから習慣づけましょう。

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

- ① 普段からチェックしておく

入浴時や着替える時などに乳房を見て触って、普段の状態や月経周期による変化を把握しておきましょう。
- ② 早期症状に注意

下記は乳がんの早期症状の可能性があります。
▷しこり、乳頭からの分泌物、ただれ、びらん、へこみ、引きつれ、乳房痛など
- ③ 受診先は「乳腺外来」

気になる症状があれば、なるべく早く乳腺外来を受診しましょう。対象の医療機関が分からないときは保健センターにご連絡ください。
- ④ 40歳から2年に1回、マンモグラフィ検診を

がん検診では自覚症状がないような初期のがんを発見することができます。2年に1回は必ず受けましょう。

11月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12(木)・26(木)の午前10時30分～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110

●行政相談

日時：10(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：17(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：10(火)の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
3(火)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
8(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
15(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
22(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
23(月)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
29(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

11月の健康カレンダー

●成人保健

追加健診を実施します。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、右の二次元コードにアクセスするか、電話で予約してください。
○内子町健診コールセンター
☎0893(57)6370



特定健診、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・前立腺がん・乳がん)、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
25(水)	午前8時30分～11時30分	五十崎自治センター

※本年度最後の総合検診です。

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
4(水)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
5(木)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
11(水)		内子保健センター	

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
12(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	7年2月・3月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
12(木)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	5年4月・5月生まれ

2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
17(火)	午前9時～9時30分	内子保健センター	6年9月・10月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
24(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	8年3月・4月生まれ

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
27(金)	午前9時30分～10時	内子保健センター	7年8月・9月・10月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155