

がん検診を受けましょう！

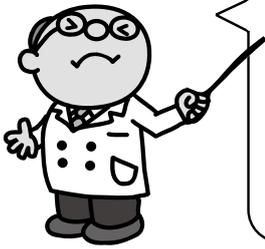
申し込みおよびくわしくは
健康課 ☎(21)2756

今回は
乳がんについて



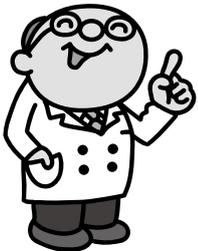
まだ若いし、乳がんなんて関係ないわよね？

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかると言われているほど急速に増加しているんだ。特に、40〜50代の女性における「がん死亡率」の第1位が乳がんなんだ。年間1万人以上の女性が乳がんを命を落としているんだよ。



ママ友のうち、誰かが乳がんになるかもしれない！ ってことね。心配になってきたわ。

大丈夫！ 乳がんは、早期に発見して適切な処置を受ければ90%以上は治るんだ！
早期発見のためには、次をチェックしよう！



まずはセルフチェック

月に1回程度のセルフチェック(自己触診)により、自分の乳房の状態がある程度わかり、異常を見つけやすくなります。市には、乳がんのセルフチェック方法が詳しく記載されているリーフレットがあります。リーフレットは健康課および保険年金課、各行政センター、各地区センターなどで配布しています。

定期的ながん検診を受けましょう！

セルフチェックではわかりにくい小さなしこりを見つけるために、定期的乳がん検診を受けることが大切です。

す。乳がん検診は、マンモグラフィ検査と超音波検査があります(30歳以上の方が受けられますが、年齢により検診項目などに制限があります)。
今年度まだ乳がん検診を受けていない方は、ぜひ受診しましょう！

日光市のがん検診

市は、乳がん検診を含め、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・前立腺がんの検診を実施しています(検診項目により年齢制限があります)。

市内34会場、年間86回実施している集団健診で受診できるほか、乳がん(マンモグラフィ検査)・子宮頸がん検診は、市内の指定医療機関でも受診可能です。

健康とクオカードが両方手に入る！

「にっこう健康マイレージ」知っていますか？

「健康マイレージ」とは、健康診断の受診や4週間の健康づくりチャレンジ、健康教室や公民館事業などの参加でポイントを貯め、100ポイント以上達成した方に1,000円分、150ポイント以上達成した方に2,000円分のクオカードを差し上げます。ぜひチャレンジしてください！

※マイレージに参加するためには、市で行っている特定健診や職場での健診、人間ドックなどを受けることが必須です。

対象…19歳以上の市民

申込締切…平成30年3月30日(金)

※マイレージの記録用紙(チャレンジシート)は健康課の他、保険年金課、各行政センター、地区センターなどで配布しています。申し込みおよびくわしくは、健康課までお問い合わせください。

消費生活センター ご存じですか？

くわしくは 市消費生活センター(ショッピングプラザ日光4階) ☎22-4743

消費生活センターって
どんなところ？

消費生活センターは、商品・サービスに関する疑問、消費者と事業者とのトラブル、悪質商法による被害などの相談を専門の相談員が受け、助言や情報提供、各種専門機関への紹介やあっせんを行い、問題解決のお手伝いをしています。相談は無料で、電話だけでなく窓口でも受け付けています。(月曜～土曜日(祝日・年末を除く)午前10時～午後4時)
商品やサービスについて「不安だな」「おかしいな」「困ったな」と思ったときは一人で悩まず、まずは気軽に相談ください。

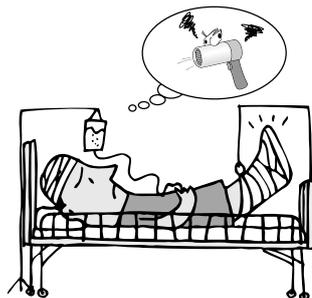
こんなことはありませんか？



携帯電話やパソコンに身に覚えのないサイトの情報料を請求するメールが届いた



断ったのに生鮮食品や健康食品が一方的に送り付けられた



商品を正しく使ったのにけがをした

相談する前に



～気を付けたい3つのポイント～

1. できるだけ契約した本人が相談する

2. 相談内容を整理する

どんな商品・サービスをいつ、いくらで、どの事業者と、どんなやりとりを行ったかを整理しておきましょう。

3. 関係書類を用意する

相談の際には、契約書・見積書・パンフレット・名刺・チラシなどが参考になります。処分せずに保管しておきましょう。

いろいろな活動をしています

◎出前講座

自治会やクラブ、老人会などを対象に、消費生活相談員が消費者トラブルの未然防止と早期解決のために、事例紹介や対処法などをわかりやすく説明します。

◎出張消費生活無料相談会

消費生活相談員が年に3回、消費生活センター以外の会場で無料相談を実施します。次回の開催は10月を予定しています。ぜひご利用ください。