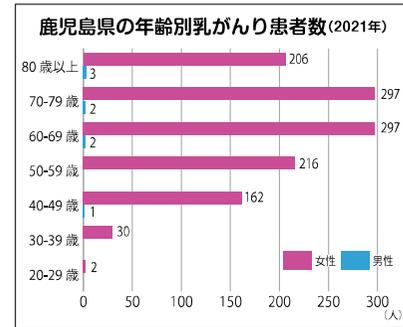


# 人生100年時代！健康増進講座 「ブレスト・アウェアネス」を心掛けよう

vol. 4

## ブレスト・アウェアネスとは？

ブレスト・アウェアネスとは乳房を意識する習慣を意味します。  
現在、日本では女性がかかるがんの中で、乳がんが最も多くなっており、9人に1人は乳がんになるといわれています。  
乳がんは乳腺の組織にできるがんで、日本の女性の場合、30代から増え始め、40～60代で多く発症しています。他のがんより比較的若い世代に多いのが特徴で、稀に男性も発症することがあります。



ブレスト・アウェアネスとして、次の4つのポイントを心掛けましょう。

- 1 入浴時や着替えの時などに、自分の乳房を見たり触れたりして普段の状態を知りましょう。
- 2 乳房のしこりや皮膚のくぼみなど変化があった場合は注意しましょう。
- 3 普段の乳房と違う変化を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。
- 4 定期的に乳がん検診を受診し、検診で「要精検」の結果であった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

本市では、40歳になった方を対象に乳がん検診を行っています。受診される年度中に40歳になる方は、無料で受診できます。



## 自宅でチェック

- 4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房を挟むように触れ「1」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が固くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。
- 腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。
- 腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないかも観察します。



問合先／市民健康課健康企画G  
(すこやかふれあいプラザ)  
☎0988-1111

## 早期発見・早期治療がカギ

乳がんは早期の段階では自覚症状がないことも多いですが、乳房の変化により自分で気付くことができ、早期発見・早期治療で約9割が治る病気です。小さな変化に気付けるよう、日頃からブレスト・アウェアネスを心掛け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。

## 10月はピンクリボン月間です

本市では、川内保健センターにピンクリボンツリーを設置し、乳がん検診やブレスト・アウェアネスについての啓発活動を行っています。  
日頃、自分の体についてゆくり考えることがない方も、この機会に、自分の体の健康に目を向けてみませんか。令和7年6月から、がん検診の申し込みや日程変更がパソコンやスマートフォンなどからできるようになりました。

市公式LINEの基本メニュー「検診・予約からも申し込みができますので、詳しくは市ホームページまたは川内保健センターにお問い合わせください。



▲市ホームページ

# 国勢調査が始まります

令和7年10月1日を基準日として、「国勢調査」が全国一斉に実施されます。これは、私たちの生活に欠かせないさまざまな行政施策に役立てられる大切な調査です。9月下旬に、各世帯にインターネット回答用IDと調査票(紙)を配布しますので、皆様のご協力をお願いします。

## 国勢調査とは…

統計法という法律に基づいて、5年に1度実施される基幹統計調査で、さまざまな施策を検討するうえで、欠くことのできない基礎データとして利用されます。

## 最も重要な調査

回答の義務あり  
統計法で回答することが義務付けられています。回答が確認できない場合、国勢調査員が調査票の受け取りにお伺いします。

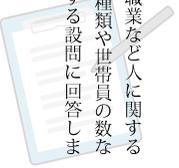
## 全世帯が対象

日本に住んでいる全ての(外国人も含む)と世帯が対象です。

問合先  
▼国勢調査プロジェクトチーム  
☎(42)11115  
▼本庁行政経営課行政改革・文書統計G  
(内線61211・6123)

## 調査は全17問で簡単

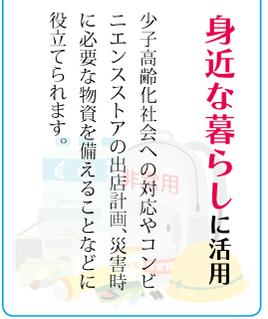
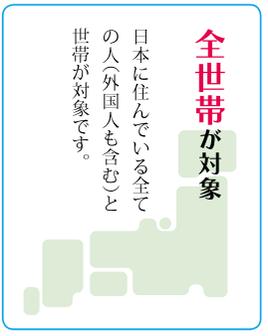
出生の年月や職業など人に関する設問と、住居の種類や世帯員の数などの世帯に関する設問に回答します。



国勢調査員が各世帯を訪問して、調査書類をお届けし、ご不在の場合は郵便受けに投函します。  
調査書類は調査員が世帯ごと配布

## 身近な暮らしに活用

少子高齢化社会への対応やコンビニエンスストアの出店計画、災害時に必要な物資を備えることなどに役立てられます。



☑インターネット回答がおすすめ  
パソコンやスマートフォンなどで簡単に回答できます。インターネット回答を補助する「まちづくり出前講座」もありますので、ご活用ください。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

☑個人情報を守られます  
国勢調査に従事する者には、統計法による守秘義務が課せられています。

☑「かたり調査」にご注意を  
国や地方公共団体の職員、統計調査員などが電話や電子メールで統計調査依頼をしたり、個人や世帯の情報を調査をしたりすることは**絶対にありません**。  
※預金や収入に関する調査事項はありません。  
不審な電話や訪問があった場合は、速やかに問合先までご連絡ください。

▲市ホームページ