

人生100年時代！健康増進講座 「プレスト・アウェアネス」を心掛けよう

vol. 4

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「の」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。



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、乳がん検診やプレスト・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つ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。



▲市ホームページ

国勢調査が始まります

国勢調査とは…

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。

▼回答期限
▼インターネット 9月20日～10月8日
▼調査票(紙) 10月1日～8日

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。

調査書類は調査員が世帯ごとに配布

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。

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。



▲市ホームページ

☑個人情報は守られます

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。