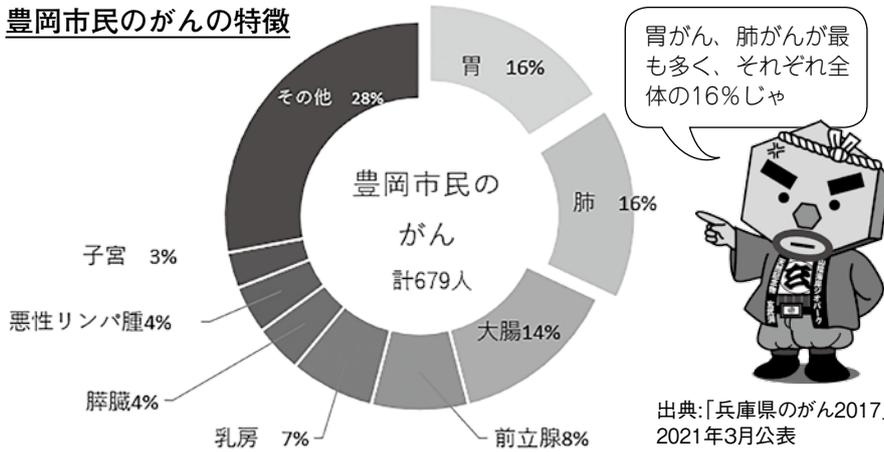


豊岡市民のがんの特徴



- ▷2017年のがん罹患数は男性が396人、女性が283人で合計679人のがんと診断されています。
- ▷全体を部位別に見ると胃がん・肺がんが最も多く、それぞれ全体の16%となり、3番目に多い大腸がんは全体の14%となっています。
- ▷男性の部位別では、最も多いのが胃がん(19.4%)で、2番目に

- 多いのが肺がん(18.7%)、3番目が前立腺がん(14.4%)でした。
- ▷女性の部位別では、最も多いのが乳がん(17.7%)で、2番目に多いのが大腸がん(13.8%)、3番目が肺がん(11.7%)です。乳がんは、唯一自己検診が可能ながんです。月1回の自己検診を心掛けましょう。

最新のがん統計によると、日本人の2人に1人ががんと診断され、男性は4人に1人、女性は6人に1人が何らかのがんで死亡しています。自分のため、家族のためにがん検診を受けましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

日本人の2人に1人ががんになる時代です
「もしも…」のため、がん検診を受けましょう

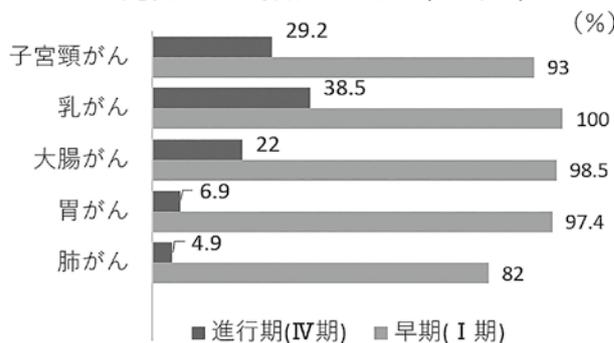
がん検診のメリット

- ▷症状が出る前の早期にがんを発見し、早めに治療を受けることで5年生存率の割合が高くなります。
- ▷早期に発見した場合、治療による身体的・経済的負担が軽く済みます。
- ▷がん以外の病気を見つけられることがあります。

早期発見のカギは定期的ながん検診を受けること

グラフの出典:全国がん協議会加盟施設の生存率共同調査による病期別の5年生存率2008~2010年診断症例

発見した時期による5年生存率の差 (%)



進行してから子宮頸がんが見つかった人は、5年後に約3割が生存しています。早期に見つかった人は9割以上が生存しています。

乳がんの自己検診をしましょう

乳がんは体の外から自分で触って異常を確認することができるがんです。月に1度、月経後4~7日、閉経後の方は日を決めて自分でセルフチェックしましょう。

【ステップ1】

鏡の前で乳房をよく観察する

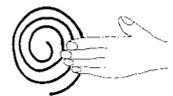
両手を下ろした姿勢、両手を頭の後ろに上げた姿勢で観察する。

- 左右差はないか
- 乳房にくぼみ・ひきつれはないか

【ステップ2】

乳房や脇の下を触り、しこりがないか調べる

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながら脇の下から円を描くようにして、少しずつ指を動かし乳首に向かって指を進めていく。



【ステップ3】

乳頭や乳首をしぼり、分泌物がないか確認する

- ◇少しでも異常があれば、専門医の診察を受けましょう。
- ◇40歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診を受けましょう。

※掲載している情報は編集時点(9月14日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

10月は歩キング強化月間です

始めてみよう、10分多く「歩キング」

体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(筋力や関節など運動器の衰えによる移動機能の低下)、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く“歩キング”をしてみませんか。



歩く時間がないと思っ
ていたけど、毎日少し
ずつ続けていたら、習
慣化できました。体調
も良いです。

(40歳代女性)

「正しい歩き方講座」受講者募集

▶内容 理学療法士による1対1の個別相談。

一人一人の膝や腰の状態を確認し、ウォーキングフォームの確認や筋力トレーニングを紹介

▶対象者 ウォーキングに関心があり、^{ひざ}膝痛や腰痛の不安のある40歳以上の市民。ただし、膝痛・腰痛のため医療機関に通院している方は除く ※新規参加者優先

▶場所 立野庁舎

▶所要時間 1枠あたり50分間

▶定員 21人(1枠あたり1人)

▶参加費 無料

▶申込方法 電話で申込み ※先着順

▶申込期間 10月4日(月)午前9時~15日(金)午後5時

▶日時

■65歳以上 ※年齢は2022年3月末時点

日付	1枠目	2枠目	3枠目
10月29日(金)	午後1時~	午後2時~	午後3時~
11月1日(月)	午前9時~	午前10時~	午前11時~
11月1日(月)	午後1時~	午後2時~	午後3時~
11月5日(金)	午後1時~	午後2時~	午後3時~
11月8日(月)	午前9時~	午前10時~	午前11時~
11月12日(金)	午後1時~	午後2時~	午後3時~

■40~64歳

日付	1枠目	2枠目	3枠目
11月7日(日)	午前9時~	午前10時~	午前11時~

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

里親Q & A



特別な準備が必要なの？

所定の研修を受け、子どもに適した住環境があるなどの要件を満たしていれば、特別な準備は必要ありません。保護を必要とする子どもに寄り添い、温かい愛情と正しい理解をもって接することができれば大丈夫です。

共働きでも大丈夫？

基本的に問題ありません。ただし、子どもの養育に支障がでる場合は調整が必要なこともあります。親と離れて暮らすことになった子どもの気持ちに寄り添うことが大切です。

実子がいても里親になれる？

なれます。実の子どもに里親になることを伝え、理解を得た上で、新しい家族を迎えるのが理想です。実の子どもの年齢や性別を考慮して、委託する子どもを決めることもあります。

幼い乳児や児童には、特定の大人との愛着関係のもとで養育されることが必要です。子どもたちが愛されていることを実感し、安心して健やかに育つことが自己肯定感を育み、他者とのコミュニケーション能力や社会性を築くことに繋がります。当たり前の日常が得られない子どもたち

《問合せ》豊岡子ども家庭センター ☎22-4314

▽里親になるには

事前に研修を受講して里親申請を行います。詳細は問い合わせてください。

▽里親に支給される費用

一般生活費(子どもの食費や被服費などを賄う費用)と里親手当が支給されます。

温かい家庭を必要としている子どもたちがいます

里親になりませんか？