



乳がんはとても身近な病気 ～毎年10月は、ピンクリボン月間～

乳がんはとても身近な病気で、日本人女性の9人に1人がかかっています。しかし、乳がんは早期発見と適切な治療を行えば、90%以上の方が治る病気でもあります。さらに、自分で気がつくことができる可能性のある数少ないがんで、早期発見のためには生活の中で意識することが大切です。

ブレスト・アウェアネス～乳房を意識する生活習慣～ のすすめ

① 普段の乳房の状態を知る
「いつもと変わらないかな」という気持ちで、バスタイムや着替えの時等、日常的に確認しましょう。

② 乳房の変化に気を付ける
「しこり、赤み、ひきつれ・くぼみ、分泌物、ただれ、痛み」があったときに気がつくことができるよう覚えておきましょう。

③ 変化に気がついたら、すぐ乳腺を専門とする医療機関を受診する。

④ 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける。

清須市の乳がん検診	
受診方法	令和7年12月末までに指定医療機関で受診
検診対象	①満40歳以上の奇数月生まれの女性 ②乳がん検診無料クーポン券の届いた方 (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの女性) ※妊娠中やその可能性のある方、授乳中、卒乳後1年以内の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は受診できません。 ※平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性には子宮頸がん検診無料クーポン券を送付しています。

ID 640225485 問 健康推進課(北館2階)

大切な人のことを支えるために

【ゲートキーパー養成講座】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人が出すサインに気づき、対応する人のことです。

近年、こころの健康を崩している人や、自殺に傾いている人が増加しています。悩んでいる人が出すサインの気づき方、声のかけ方、話の聴き方について学びませんか。ゲートキーパーは専門的な役割ではありません。実は誰もがゲートキーパーなのです！

と き	12/16(火) 14:00～15:30(受付13:45～)	ところ	市役所北館2階 第1・2会議室
内 容	講話「心が疲れている人のサインに気づき、寄り添う方法について」、グループワーク		
講 師	長久手心理オフィス・愛知医科大学病院 臨床心理士 公認心理師 古井 由美子 氏		
対 象	市内在住・在勤・在学の方 20名程度(先着順)	受講費	無料
申込み	市ホームページから、又は健康推進課へ電話申込み		

ID 424062076 問 健康推進課(北館2階)

●健康レシピ「ひじきとねぎのサラダ」

材料・下処理(2人分)	作り方
ひじき(乾燥) 10g 長ねぎ 10cm 調味料A(酢・しょうゆ 各小さじ1、ごま油・水 各小さじ1/2、塩・こしょう 各少々) パセリ(みじん切り) 少々	①ひじきを水で戻す。 ②長ねぎは半分の長さに切って、縦に切り目を入れて開き、繊維に沿って千切りにし、水にさらした後ざるにあげる。 ③ボウルに調味料Aを合わせ、①②を和え器に盛りパセリを散らす。 【管理栄養士コメント】 ひじき、ねぎ、パセリの組み合わせがくせになりそうな一品です。

1人当たり栄養価 エネルギー 24kcal、たんぱく質 0.9g、塩分 0.7g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会



献血・骨髄バンクドナー登録会

献血は命が救える身近なボランティアです。健康な皆様のご協力をお願いします。

また、献血と同日程で、骨髄バンクドナー登録会を実施します。

骨髄バンクは、白血病等の血液疾患の治療のために「骨髄移植」や「末しょう血幹細胞移植」が必要な患者と、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。

移植には患者とドナーの白血球の型が適合することが必要ですが、適合することは非常にまれで、**実際に移植を受けられる患者は、希望者の半数程度にとどまっているのが実情**です。

1人でも多くの患者が骨髄等移植のチャンスを得るために、ご協力をお願いします。骨髄バンクについてのお話を聞きたいだけでも大歓迎です。

と き	10/29(水)9:30～11:30、13:00～15:30	ところ	新川福祉センター
-----	--------------------------------	-----	----------

献血について	骨髄バンクドナー登録会について
400mlの献血をお願いしています。 【対象】男性:17～69歳 女性:18～69歳 ※65～69歳の方の献血は、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。 献血の詳細は、献血会場等でお尋ねいただくか、愛知県赤十字血液センターホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。 問 健康推進課(北館2階)	【対象】 18～54歳の健康状態が良好な方で、体重が男性は45kg以上、女性は40kg以上の方 問 清須保健所 (環境指導・広域機動グループ) ☎052-401-2100

筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者・家族教室

筋萎縮性側索硬化症で療養されている方やご家族を対象に患者家族教室を開催します。ご家族のみの参加も可能です。各回の後には交流会も行います。

と き	第1回 10/24(金) 14:00～16:00 第2回 11/7(金) 14:00～16:00	ところ	春日老人福祉センター2階 大集会室
内 容	第1回 講話「専門医による病気の話」(講師:北津島病院 神経内科医 野島逸氏) 講話「福祉用具の紹介と体験」(講師:なごや福祉用具プラザ 田中芳則氏・長束晶夫氏) 第2回 講話「ALS患者や家族の療養生活の実際と療養上の思いについて」 (講師:日本ALS協会愛知県支部 安藤幸江氏、若子生代氏) 講話「食事や口腔ケアについて」(講師:清須保健所 管理栄養士・歯科衛生士)		
対 象	筋萎縮性側索硬化症の方とご家族等(各回30名程度)	参加費	無料
申込み	第1回:10/14(火)まで 第2回:10/28(火)まで 右記二次元コードから、又は電話申込み		

問 清須保健所(健康支援課地域保健グループ) ☎052-401-2100

● 健康づくり事業 がついているものは、事前予約制です。 (詳細は、広報清須4月号折込の「令和7年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照)

名称	実施日	会 場	実施時間	主な内容等	ID
 食事なんでも相談	10/8(水)	健康推進課 (北館2階)	13:30～	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
 禁煙サポート相談			14:00～ 各30分間 14:30～		692236789
 心の健康相談	10/20(月)		13:30～ 各50分間 14:30～ 15:30～	臨床心理士による相談	216615676