

# TOTSUKA 11 とつつか

No.325

こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつつか

## がん患者の約3人に1人は「現役世代」です！



まだまだ若いから、と自分の健康に自信があったり子育てや仕事で忙しく、自分のことが後回しになりがちな「現役世代」。中でも、女性は乳がん、子宮頸がんのり患率が高く、男女ともにり患率が高いのは大腸がんです。

現役世代(15~64歳)がかかる「がん」TOP3 ※上皮内がんを含む

	女性	男性
1位	乳がん	大腸がん
2位	子宮頸がん	胃がん
3位	大腸がん	肺がん

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2016年~2019年)

### 乳がん

「がん検診無料クーポン」あり※

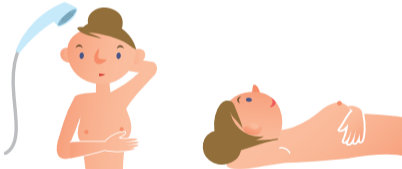
30歳代から増加↑します。定期的に乳がん検診を受けましょう。「ブレスト・アウェアネス」知っていますか？

「ブレスト・アウェアネス」とは「乳房を意識する生活習慣」のことです。まずは、自分の乳房の状態を知り、変化に気を付ける習慣を身につけましょう。

#### 4つのポイント

#### 1 自分の乳房の状態を知る

乳房チェックは、着替えや入浴などの際に乳房を見て、触って、感じるという乳房を自覚することです。しこりを探す必要はありません。生活習慣に気軽に取り入れましょう。



#### 2 乳房の変化に気を付ける

腫瘍、乳頭からの分泌物、へこみ、ひきつれなどの症状はありませんか。

#### 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

マンモグラフィや超音波検査機器を備えた乳腺外科や外科での受診をお勧めします。事前に医療機関にお問い合わせください。



#### 4 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける



※41歳になる年度に市から無料のクーポンが届きます。今年度は6月に発送しています。

### 子宮頸がん

「がん検診無料クーポン」あり※

20歳から30歳代に急増↑します。20歳を過ぎたら、子宮頸がん検診を受けましょう。

子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染がきっかけで発症します。横浜市では、新たな子宮頸がん検診を導入します。

詳細は本紙3ページへ

子宮頸がんワクチンで発症リスクを下げることができます。小学6年生から高校1年生相当の女性はワクチンを無料で接種することもできます。



詳しくはこちら

※21歳になる年度に市から無料のクーポンが届きます。今年度は6月に発送しています。

### 大腸がん

40歳以上は1年に1回検診無料

進行するまでほとんど自覚症状がありません。40歳を過ぎてから増加↑します。

40歳以上の人は1年に1回無料で受けられる大腸がん検診。やってみたら、意外とカンタン！

#### 検診の受診は4ステップ

1 検診実施医療機関に「横浜市大腸がん検診を受けたい」と電話で予約

2 医療機関で検査キットをもらう

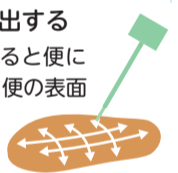


2日分の便を採ります。痛みも食事制限もありません。

3 便を採って医療機関に提出する。大腸にがんやポリープがあると便に血液がつくことがあります。便の表面全体をこすりとりましょう。

ポイント

4 結果を確認する。検診で「陰性」でも便に血が混じるなどの気になる症状があるときは医師に相談しましょう。



## あなたの大切な人が「がん」と診断されるかも…今、あなたにできることは何ですか？

検診に行ってがんの早期発見につながりました

子どもを代わりばんこでみて、お互い検診に行く時間をつくる

がんについて家族一緒に話し合ってみよう



### 横浜市 けんしん専用ダイヤル

受付時間 8時30分~17時15分 (日曜・祝日・年末年始を除く)

Tel 664-2606

Fax 664-3851

問 区役所健康づくり係 (Tel 866-8426 Fax 865-3963)

資源循環局戸塚事務所からお知らせ

10月からスタートしています

## プラスチック資源

これも分別してね！



分別に迷ったらこれ！



Mictionary

問 資源循環局戸塚事務所 (Tel 824-2580 Fax 824-2820)

● 戸塚区のいま ● 人口:282,458人 世帯数:126,134世帯 (令和6年10月1日現在) ● 紙面中の電話番号、ファクス番号の市外局番は「045」です。

戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町16-17

Tel 866-8484 Fax 862-3054

WEB 戸塚区役所 検索

11月の区役所土曜開庁日:9日・23日(毎月第2・4土曜) 9時~12時

戸籍課、保険年金課、子ども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付)の業務のみ取扱います。

※土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の情報はこちら

