

# 10月は「乳がん月間」です



乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、30歳代から増え始めています。

しかし、乳がんは唯一自分で見つけることができるがんです。月に1回のセルフチェック(自己触診)と2年に1回のがん検診を習慣にして、乳がんから命を守りましょう。

## 乳がんセルフチェックの方法

月経が終わって、1週間以内の乳房の柔らかい時に。閉経後の人は月1回、日を決めて行いましょう。

### 目で見てチェック

- 乳房の変形・左右差     皮膚のえくぼ・ひきつれ  
 発赤・ただれ・むくみ     出血・異常な分泌液



腕を上げたり  
下げたりして



### 触ってチェック

- しこり     リンパ節の腫れ

脇のほうから内側に



内側から脇のほうに



## 高齢者の皆さんへ 季節性インフルエンザ予防接種のお知らせ

**対象** 津市に住民登録があり、以下のいずれかを満たす人

- 接種当日に65歳以上の人
- 接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(罹患すると重症化の恐れがあるため、ワクチンによる予防が望ましい)

**接種期間** 10月1日(木)～来年1月31日(日)

**接種回数** 1回

**接種場所** 県内の協力医療機関

**自己負担額** 無料(今年度に限り)

**接種時の持ち物**

- 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(保険証等)
- 健康手帳(各保健センターで交付しています)

※広報津10月1日号で自己負担額1,200円とお知らせしましたが、今年度に限り無料とします。不明な点などは健康づくり課へお問い合わせください。

## 季節性インフルエンザ予防接種時期ご協力をお願い

10月1日から季節性インフルエンザ予防接種が始まっています。今年は過去5年で最大量のワクチンが供給される予定ですが、より必要としている人が確実に受けられるよう、ご協力をお願いします。

10月1日～	<p><b>接種希望の人はお早めに</b></p> <p>定期接種対象者…65歳以上の人、60～65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等</p> <p>※上記以外の方は10月26日まで接種をお待ちください。定期接種対象者が接種ができるようご協力をお願いします。</p>
10月26日～	<p><b>接種希望の人はお早めに</b></p> <p>医療従事者、基礎疾患を有する人、妊婦、生後6カ月～小学校2年生</p> <p>※上記以外の方も接種できます。</p>

### <お願い>

- 感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの徹底をお願いします。
- 接種に当たっては、あらかじめ医療機関に電話で予約してください。
- インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種していただくとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談いただくようお願いいたします。
- 左記の日程はあくまで目安であり、前後があっても接種を妨げるものではありません。