

# 健康便り

令和6年2月  
No568

- ・赤らやんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・全ての健康診査「検診」を受けるようにすすめましょう。
- ・ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会

会長 水口 美智子

御野学区愛育委員会 令和六年一月活動報告

\* こんにちは赤らやん定例会 一名

\* 赤らやん訪問 七件 三名

\* いずみ会支援（修学前の子供支援） 三名

栄養改善の方々が主になって、手作りふりかけで、おにぎりを作り、親子で食べました。

鬼的遊び、節分の絵本の、読み聞かせ。

保健師 親も含めて、三十六名で、楽しく活動しました。

\* 健康便り発行

\* 中央地域愛育委員協議会より、能登半島地震 寄付金、御野学区愛育委員会として、一万円寄付いたしました。



二月掲載のaiへの掲載は 六月に変更になりました。訂正いたします。



## 『プラスチック資源の回収』

第五ブロック愛育委員

三月からプラスチック資源の回収が始まります。

『やつと!!待ってました!!』です。

私達の生活の中には、まだまだプラスチックで出来ている物がたくさんあります。

玉子やカップ麺の容器、菓子袋、シャンプー等の生活洗剤等は詰め替えも増えています。それでもまだまだ多く、可燃ごみのゴミ袋を何枚も使って捨てていました。なので、プラスチックごみを可燃ごみとして処分するのではなく、再生资源として役に立てる取り組みは、環境にも優しくいいこと尽くし。

自分出来る身近なエコ活動に取り組んでいこうと思います。

「保健師より一言」

## 『乳がんを自己チェック』

西谷真優

がんは、日本人女性がかかるがんの第一位で、九人に一人は、乳がんになる時代ともいわれています。三十歳代から増え始め、四十代後半から六十代後半の罹患率がピークとなるため、特に、注意が必要です。早期に発見するためには、毎月一回の自己チェックと一年に一回は検診受診をおすすめします。

(自己チェックのやり方)

① 鏡の前でチェック

□左右の乳房に差はないか

□表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか

□乳頭に異常はないか

□乳頭から異常な分泌物はないか

② 触ってチェック

触診する胸とは反対の手の指をそろえて、指の腹に軽く力を入れて、脇の下から乳頭に向かって「の」の字を描くように撫でて、しこりを確認します。

また、乳頭をつまんで分泌物を確認します。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話 086 (803) 1265