

# 不法投棄は許しません！ 町をきれいに清掃ボランティア

物の効率的な利用や  
リサイクルを進めることにより、  
環境への負荷が少なく、  
循環型社会形成への  
様々な取組みが進められています。



その取組みの一つである5  
30運動（こみゼロうんどう）  
は、5月30日（語呂合わせ）に、  
街中のゴミを拾い歩く運動で、  
1975年に愛知県豊橋市で  
始まり、全国に広がったとさ  
れています。

御代田町でも、自然や景観  
を破壊する不法投棄を少しで  
も減らそうと、町民や事業者、  
各種団体等の皆さんのボラン  
ティアにより、道路や河川、  
公園、施設などの清掃活動が  
行われています。

今回、様々なボランティア  
活動が行われ大勢のみなさん  
に町の美化にご協力いただき  
ましたので紹介します。  
私たちが環境を守るために  
できることを実践しましょう。

## 個人ボランティアの会

5月22日（木）雪窓湖周辺のゴミ拾いが実  
施されました。  
参加者は14人で、「タバコの吸殻が多く  
拾うのが大変」「毎年拾っているのにゴミ  
が減らないのが残念」と話してくれました。



## 御代田町建設業協会・管工事協会

5月30日（金）ゴミゼロクリーン作戦で、  
町内の主要幹線道路の清掃活動が行な  
われました。  
建設業協会11社、管工事協会8社の30人  
が参加、ゴミ拾いや道路清掃が中心です  
が、重機も出動し処分が大変な路肩の土  
もなくなりました。



## 小諸北佐久シルバー人材センター

6月4日（水）会員50人で、駅や役場、保  
健センターの草刈や植木の手入れ、側溝  
の清掃などが行われました。



# 変化する乳がん検診

## 平成20年度 個別マンモグラフィ検診の実施について

従来の乳がん検診は触診が一般的でした。直接触ってみて、しこりやひきつりがなかどうかを調べる方法です。

現在は、より精度の高い検査方法として、マンモグラフィという乳がん発見専用のX線撮影装置が普及し始めています。

マンモグラフィの撮影は乳腺の組織内部をフィルムに映し出すため、乳房を上下、左右に2枚の板ではさみ、平にして撮影します。平にするのはX線を通りやすくし、がん細胞を発見しやすくするため、受ける放射線量を少なくするためといわれています。検査時に痛いと感じるのは、乳房をできるだけ平にするため、ぎゅっと押しつぶすようにするからで、個人差もあるようです。

検診を受ける時期については国のがん検診指針に基づき40歳以上の方を対象に2年に1回と定めています。今年度

町では原則として、平成21年3月31日で偶数年齢になる方を対象に行いません。女性の健康診断では乳がん検診は必須項目です。そして、疾病の早期発見は完治につながります。大勢の皆さまに受診をお勧めします。

昨年度末の申し込みをしていない対象者の方でも、追加で受け付けますのでこの機会に、受診してください。

検診が受けられる病院  
御代田中央記念病院

検診実施期間

7月～12月までの6ヶ月間

料金(自己負担金)

1,500円(料金は検診受診時にお支払いください。)

対象者

40歳以上74歳以下の女性で、原則、今年度偶数年齢になる方。(マンモグラフィ検診は2年に1回受診すればよいとされている検診です)

なお、次にあげる症状のある方は、健康に害を及ぼす可能性がありますので、検診を受けることはできません。専門医による診察、検査をお勧めします。

○乳房に明らかなしこりの触れる方

○乳頭からの分泌物のある方、乳頭に湿疹のような変化のある方

○乳がん手術後(片側も含む)心臓ペースメーカーを装着している方

○乳房に人工物が入っている方

申込み方法

保健福祉課健康推進係の窓口でお申し込みください。問診票等受診に必要な書類をお渡しします。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係  
(32)2554

### 健康管理として自己触診を！

月に1回、自分で見たたり触ったりして、異常がないかチェックしましょう。

もし、しこりに触れるなど異常を発見したら、すみやかに乳房疾患を専門とする医療機関で受診することが大切です。

※月経が終わってから1週間ぐらいが、乳腺が安定しているため自己触診に適しています。

#### 見てチェックする

□左右の乳房に差はないか

□乳頭に異常はないか

□乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか

□乳頭から異常な分泌物はないか

#### 触ってチェックする

□しこりがないか

□わきの下にぐりぐりしたものはなにか

触り方

指でつままず、指の腹を小さく動かして滑らせるように触りましょう。

指で触る範囲

乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところまで、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで触るようにしましょう。

