

# 献血にご協力を!

全血献血

献血は一人ひとりの善意によって

支えられています

【日時】4月19日(金)午前9時30分～11時30分

【場所】町保健センター(駅北側駐車場)

長野県の献血者数は年々減少しており、特に若い方の献血者が減少しています。輸血

医療は代わり得るものがなく、生命を救う唯一の手段が献血です。血液だけは人工的に造ることができません。病気のけがの人々のため、皆さんの献血が必要です。ご協力をお願いします。

○献血にお越しの方は、北側駐車場をご利用ください。(駐車料無料)

○献血にお出かけいただいたいても、当日の健康状態によっては献血できないことがあります。

持ち物

## 「献血カード」

カードをお持ちでない方は運転免許証などご本人を証明できるものをご提示ください。



## 子宮頸がん等 ワクチン定期接種化のお知らせ

任意予防接種として実施してきましたヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンが4月1日より、定期予防接種になる予定です(25年3月18日現在、見込み)。今後、未接種分を定期接種としてお受けください。対象者の範囲は次のとおりです。

【費用】無料

【予診票】町内で接種を受ける方は、現在、お手元にある予診票を使用できますが、町外で接種を受ける場合は差し替えが必要です。予診票をお持ちになり、保健福祉課健康推進係までお越しください。

子宮頸がん予防ワクチンにつきましては、中学1年生に個別通知します。

種類	対象者
子宮頸がん予防ワクチン	小学校6年生～高校1年生相当の女子
・ヒブワクチン ・小児用肺炎球菌ワクチン	2ヵ月～5歳に至るまでの間

## 日本脳炎定期予防接種について

【対象範囲の追加】

4月1日より、20歳未満の方を、定期の予防接種の対象者とする特例の対象範囲に、平成7年4月2日～平成7年5月31日生まれの方も追加されます。

【接種のすすめ】

平成25年度に18歳となる方(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)および9歳、10歳になる方(平成15年4月2日～17年4月1日生まれ)については、第2期の予防接種が十分に行われていないことから、接種を受けていない方は平成25年度中に接種することをおすすめします。

※1期が未接種の場合はまず、1期の接種から始めてください。

## BCG定期予防接種の対象者の変更について

4月1日より、BCG定期予防接種の対象者が次のように変更されました。

生後6ヵ月を過ぎてしまったお子さまでも、対象者であれば、接種を受けることができます。

※「至るまでの間」とは誕生日の前日までのことです。

	対象者	標準的な接種期間
変更前	生後6ヵ月に至るまでの間	
変更後	生後1歳に至るまでの間	生後5ヵ月～8ヵ月

【町内の実施医療機関】

医療機関	電話番号	実施曜日
井田医院	(32) 3845	月～土
宮下内科循環器科クリニック	(31) 3033	月～土

予約方法

日曜・祝日を除いた毎日、午前9時～午後5時30分(土曜は正午)までに電話で予約をしてください。

※宮下内科循環器科クリニックは、水曜日は正午までです。

【持ち物】・予診票 ・母子手帳

※予診票のない方は、保健福祉課健康推進係で発行しますので、母子手帳をお持ちください。



今月は、保健師の  
市川のぞみさんです。

# Kids generation



●10カ月健診時に撮影した  
写真を2カ月に分けて紹  
介しています。

## 乳がんを予防しましょう

がんは30年以上、日本人の死因の第1位であり、特に50歳代後半では死因の半数近くをがんが占めています。中でも乳がんは女性に一番多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の15人に1人くらいが生涯で乳がんにかかる危険があると言われています。乳がんは、小さいうちに見つけると治る可能性が高く、早期に見つかった場合90%以上は治ります。乳がんの代表的な症状はしこりです。患者さんの多くは自分でしこりに気づき検査を受け、がんが発見されています。20歳になったら月に1回の自己触診と40歳になったら2年に1回の検診を受け、早期に異常を発見し、適切な治療を受けることが重要です。あなたをがんから守るのはあなた自身です。

### 乳房自己触診法

月経が終わって1週間以内の乳房が最も安定したところにチェックしてみましょう。

- 鏡の前で両手を挙げ、乳房にえくぼ状の凹みやひきつれ、左右差がないかを調べます。

**ポイント**

鏡に映す角度を変えてみると効果的



- 調べる乳房と反対側の手を使い、乳房とわきの下にしこりがないかを調べます。「の」の字を描くようにしっかりチェックしてください



- 乳房、乳首をしぼるようにして分泌物が無いかを調べます。

**ポイント**

石けんを付けた指の腹を滑らせるように

(イラスト:NPO法人乳房健康研究会)

### 【平成25年度乳房マンモグラフィ検診について】

- 対象者:40歳以上の女性

※原則平成25年4月1日～平成26年3月31日までの間に偶数年齢になる方

- 受診間隔:2年に1回

- 検診方式:

集団検診(保健センター) 7月16日～18日 料金2,500円  
個別検診(御代田中央記念病院) 通年 料金1,500円

※お申し込みがまだの方は今からでも申し込むことができますので、保健福祉課健康推進係までご連絡ください。

※「平成25年度がん検診推進事業」として、特定の年齢に達する方は、無料で乳房マンモグラフィ検診を受診できます。

対象者:40・45・50・55・60歳女性(平成25年4月1日時点の年齢)

詳しくは6月に対象者に送付される通知をご確認ください。

