

保健師の健康アドバイス

40歳以上の女性の皆さん 2年に一度、乳がん検診を受けましょう

■ここに甘楽(67)7655
健康課保健係 内線631・632

乳がんは、日本人女性が最も多くかかる「がん」で、生涯で乳がんになる確率は女性の9人に1人といわれ、群馬県では毎年約1,000人に見つかっています。

しかし、乳がんは早く見つけて治療すれば、約90%以上が治癒するがんであり、早期発見のためには、月1回のセルフチェック（自己触診）と、2年に一度の乳がん検診を受けることが大切です。

乳がんの症状
乳がんの主な症状は乳房のしこりです。ほかには、乳房にえくぼやただれができた、左右の形が違う、乳頭から分泌物が出るなどがあります。自分で見つけることもできますのでセルフチェックを行きましょう。

セルフチェック(自己触診)
生理のある人は生理が終わった4〜5日目に行います。

①鏡の前に立ち、腕を下げたまま、乳房の大きさを形にいつもと違いがないかを見ます。腕を上げて同様に観察します。

②乳房全体を指の腹で円を描きながら、しこりがないか調べます。
③乳頭部をつまみ、分泌物がないかどうか見ます。

④あおむけに寝て、もう一度乳房全体と脇の下を触って確認します。

検診(マンモグラフィ)
初期の乳がんの場合、セルフチェックでは見つけられないこともあるため、発症率が高くなる40歳



代からはマンモグラフィを受けましょう。
マンモグラフィは、乳房のレントゲンのことで、1cm以下の小さながんを見つかることができ、早期発見に有効です。今年度の希望者には受診票を郵送しましたので、忘れずに受けてください。(国は2年に一度の検診を推奨しています)

なお、症状がある人は町の検診ではなく、医療機関を受診してください。

乳がんの予防には、飲酒を控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、適度な運動を行うことが良いと考えられています。健康課では食生活や運動の教室も行っていますので、ぜひ参加してください。



連載 No.125

きらきら☆かんら
駐在所だより



金井駐在所
小澤昂平さん

意外と多い!? 道路外の事故

交通事故は道路だけ気を付けていれば平気…なんてことはありません。

駐車場など道路以外での交通事故は多く発生しており、今年9月24日までの時点で、甘楽町内の全交通事故に占める道路以外の事故割合は16.4%もあります。

では道路以外での事故には、どんな点に気を付ければ良いでしょうか。

安全確認は 絶対に怠らない

どんなときも忘れてはならないのが安全確認の徹底です。道路以外の場所では油断しがちですが、人も車も自転車もいづどこから出てくるかは道路上よりも分

かりづらいことが多いので、より多くの箇所を確認するようお願いします。



歩く時の注意

歩行の際も、油断は禁物です。車と車の間から急に飛び出たり、車の方が止まるだろうと安易に考えたりせず、車が完全に止まってから通路を渡りましょう。また、小さいお子さんと一緒の時は、車を降りた瞬間から注意し、急に飛び出したりしないよう手をつないだりしながら歩きましょう。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【11月の休館日】

2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、
30日(月)
※3日(火・祝)と23日(月・祝)は開館します。

▶蔵書点検・整理が終了しました

9月の蔵書点検・整理期間中、利用者の皆さんにはご不便をおかけいたしました。
点検の結果、所在不明図書が判明しました。
図書を利用する場合には、必ず貸出手続きをしてください。また、返却忘れはありませんか？
もう一度ご確認ください。

▶WEB予約できます！

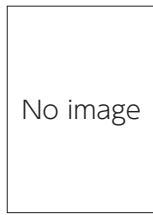
図書館のホームページから蔵書検索や予約ができます。ご利用ください。



蔵書検索・
WEB予約は
こちらから→

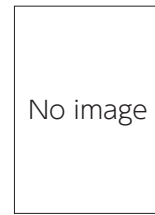


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



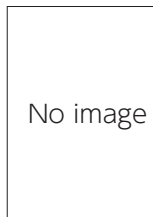
ワカタケル
池澤夏樹 著／臼経BP
日本経済新聞出版本部

神話から歴史へのとき、傑作長編!!



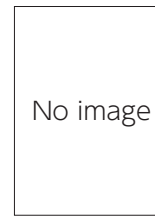
おかしんだいねえ!
甘楽弁の世界
ながれてんせい 著/
文芸社

甘楽町の著者による、不思議な甘楽弁



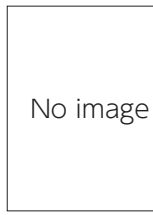
ちいさなお直し
いわせあさひ・鯉淵直
子・ミムラトモミ 著/
池田書店

暮らしにいろどりを...



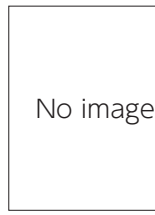
お弁当サンド
若山曜子 著/
KADOKAWA

具もパンも自由自在に楽しんでみては...



お風呂、はいる?
飯野和好 作/
あかね書房

お風呂文化の豊かさを絵本でどうぞ



はじめてのかぐのえほん
月のふしぎ
大沼崇 監修・石垣 渉
絵／マイルスタッフ

月のこと、しってる?

世帯・人口



世帯	5,071 (+3)
人口	12,973 (△8)
男	6,442 (△5)
女	6,531 (△3)
転入	24 (+10)
転出	21 (△8)
出生	5 (△2)
死亡	16 (△12)

9月30日現在
(前月末比)

町民カレンダー・広報の広告を募集します

■ 問い合わせ 総務課行政係 内線213・214

町民カレンダー

- ◆ 募集数
令和3年4月～4年3月の
毎月2区画(2社) 年24区画
- ◆ 広告方法
カレンダー下部に掲載
発行部数 約5,300部
- ◆ 規格と広告料
タテ約5㌢、ヨコ約16㌢
フルカラー
1区画 15,000円
- ◆ 申込期限
11月30日(月)



広報かんら

- ◆ 募集数
令和3年5月号～令和4年4月号の
毎号1区画(2社)、2区画(2社)
- ◆ 広告方法
広報かんら裏表紙に掲載
発行部数 約4,900部
- ◆ 規格と広告料
1区画(タテ約5㌢、ヨコ約8㌢)
5,000円
2区画(タテ約5㌢、ヨコ約16㌢)
10,000円
フルカラー
- ◆ 申込期限 掲載希望月の2カ月前