

●乳がんの自己検診の方法



1 鏡の前で形をチェック
鏡の前で両腕を上げ、脇の下から乳房にかけて観察。乳房の一部に引きつれや陥没がないか、左右の大きさが不自然に違ってないかを確認する。



2 全体をくまなく触る
ボディークリームなどで指の滑りを良くしてから、人差し指・中指・薬指の3本で脇の下から乳首までまんべんなく円を描くようになでる。硬いしこりがないか確認。



3 分泌物がないかチェック
左右の乳首を軽くつまんで、透明の液や血などの分泌物が出ていないか確認する。

◆今年度の検診はここが違う！
①受診券の郵送方法が変わりました
今年から、田原市国民健康保険に加入の方には、がん検診と特定健康診査（医療保険者による健診）の受診券が同じつづりになって郵送されています。（後期高齢者医療健康診査の受診券は、これまで通り5月下旬に郵送されています。）
簡易な便検査の大腸がん検診や、血液検査での前立腺がん検診と肝炎ウイルス検診は、特定健康診査と同時に検査できます。かかりつけ医院と併せて受診しましょう。

開催日	場所	定員
7月28日金 8月4日金 8月5日土※ 8月19日土※ ※託児あり	田原福祉センター	15組
8月18日金	あつみライフランド	10組

日・電話番号・希望日「第2希望まで」、託児を希望の方は子どもの氏名、生年月日を明記し／申込者多数の場合は

②乳がん検診の視触診検査がなくなりました
今まで視触診検査があることにより、検診受診に抵抗があった方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。
また、医療機関での検診だけでなく、月1回は入浴時などに、定期的な自己検診をしましょう。

◆親子料理教室
【対象】市内在住の小学生とその保護者
【開催日/場所/定員】表のとおり
【時間】午前10時～午後1時30分【参加料】1名200円【申込】7月7日（金）までに電話またはFAXにて（FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・希望日「第2希望まで」、託児を希望の方は子どもの氏名、生年月日を明記し／申込者多数の場合は

抽選【持ち物】筆記用具・エプロン・三角巾（バンダナ）・上靴（子どものみ）【その他】たはら健康マイレージ対象
▼田原市食生活改善健康づくり会（健康課内）
☎23・3515 FAX23・3810
◆田原市アレルギー講演会～食物アレルギーっ子の安心・安全のために保護者が準備しておくこと～
【対象】入園前・就学前の乳幼児（0～6歳児）の保護者 【日時】7月4日（火）午前10時～正午 【場所】田原福祉センター大会議室 【内容】「食物アレルギー最新情報～お肌のケアと少しずつ食べることの重要性～」 「アレルギーっ子のための入園・入学準備」【講師】村田浩章氏（渥美病院小児科部長） 中西里映子氏（認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク常務理事）【定員】100名／託児10名（先着順）【入場料】無料【申込】6月27日（火）までに「託児は6月19日（月）～電話またはFAXにて（FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・託児を希望の方は子どもの氏名・生年月日を明記）【その他】たはら健康マイレージ対象
▼健康課
☎23・3515 FAX23・3810

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。 市役所 ●☎22-1111（代表）

月日	当直医	電話番号
6月4日（日）	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	岩瀬歯科医院	☎22-6677
6月11日（日）	河合医院	☎22-6133
	清栄歯科クリニック	☎33-0657
6月18日（日）	かわせ小児科	☎22-1230
	金田歯科医院	☎24-1800
6月25日（日）	昭和医院	☎32-3749
	田原歯科クリニック	☎23-1626
7月2日（日）	北山クリニック	☎23-3946
	ふくい眼科	☎22-5878
	田原南こころのクリニック	☎27-7100
	鈴木歯科医院	☎32-0239

月日	当直医	電話番号
7月9日（日）	朽名医院	☎33-0162
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
	かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
7月16日（日）	青木歯科クリニック	☎33-1139
	國見医院	☎22-0756
7月17日（月・祝）	花井歯科医院	☎23-1661
	藤岡医院	☎32-1515
7月23日（日）	仲谷歯科	☎23-2327
	第2国見医院	☎23-2302
	惣ト歯科医院	☎45-2066

診療時間 内科●9:00～17:00/歯科●9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ●☎22-2131