

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■**持ち物** 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	平成30年8月生	12月18日(火)
10か月児健診	平成30年2月生	12月19日(水)
1歳6か月児健診	平成29年5月生	12月21日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成28年5月生	12月7日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成27年5月生	12月6日(木)

■**持ち物** 母子健康手帳・質問票・下靴袋・バスタオル(4か月児)・歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

**高齢者インフルエンザ予防接種は
12月28日(金)までに受けてください**

※終了日は、医療機関によって異なります。

みんなで防ごう! インフルエンザ

- ・流行前のワクチン接種
- ・外出後の手洗い・うがい
- ・適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら基礎疾患のある人、疲労気味、睡眠不足のときは人混みへの外出を控えましょう。外出する場合はマスクを着用しましょう。

12月1日は 世界エイズデーです

治療法の進歩により、エイズの原因ウイルスであるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染したHIV陽性者が長く生きていくことが期待できるようになりました。エイズ検査は、甲賀保健所で無料・匿名で受けることができます。予約が必要なので事前にお問い合わせください。(甲賀保健所 ☎63・6147)

乳がんは自己検診で早期発見することができます

乳がんにかかる女性は年々増加傾向にあり、女性の11人に1人がかかると言われていています。また30歳以降になると、急激に罹患率が増える傾向にあります。乳がんは早期に発見できれば高い確率で治療できるとともに、自分で見つけられるがんです。

何か気になる症状があれば、放置せずに乳腺外科または外科へ受診してください。

自己検診の方法

ポイント

- ・月経前後は乳房が張るので、月経1週間後くらいに行う
- ・閉経後は、月1度、日を決めて行う
- ・しこりを感じたら自己判断せずに、必ず受診する

①見て確認

- ・左右の乳房の大きさの差や乳頭の位置
- ・乳房にくぼみやひきつれはないか
- ・乳頭がへこんだり湿疹のようなただれがないか

②触って確認(できれば横になって)

- ・片腕を上げてもう片方の手指の腹で円を描くように触り、しこりはないか
- ・わきの下にしこりや異変はないか
- ・乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がないか

