



日々、自分自身の体と向き合っていきたい

血圧計を無料で貸し出します！

みなさんは自分の血圧値を知っていますか？市の健康診査では3人に1人が高血圧でした。血圧が高いと脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクも高まります。「自覚症状がないから大丈夫」と思っていることが一番危険です。

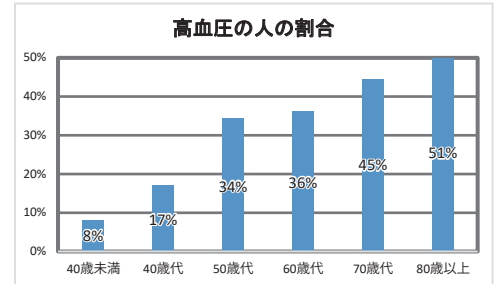


▶ まずは日ごろの血圧を知ることが大切！！

血圧は時間帯や食事、運動、心の状態にも大きく影響され、常に変動します。たまたま高かったのか、いつも高いのかを知ることが大切です。

▶ 市では血圧計の貸出や健康相談を行っています！！

- **貸出期間** 2週間～1か月以内
- **貸出場所** 米原市役所本庁舎(健康づくり課)
- **貸出手続・健康相談** 事前にお電話でお申し込みください。
(健康づくり課 ☎0749-53-5125)



健康相談・栄養相談・禁煙相談

健康・栄養・禁煙など健康に関する相談を、保健師や管理栄養士が随時お受けします。

- **内容** 健康相談…健康全般に関する相談
栄養相談…栄養や食生活に関する相談
禁煙相談…禁煙をお考えの方やそのご家族を対象とした相談
- **申込方法** 健康づくり課にお電話ください。
- **必要な物** 健康診査結果(過去分を含む。)、筆記用具、眼鏡(必要な方のみ)



乳房自己触診 乳がんは自分で発見ができる可能性のあるがんです

合言葉は さしみ

日頃から自分の乳房を意識し、その状態を知っておくことで初めて異常の出現に気が付きます。乳房を意識する生活習慣を心掛けましょう。

さわってみる 仰向けに寝て、片方の手を頭の後ろにおきます。もう一方の指を3本そろえ、指の腹で乳房を軽く押さえるように触れます。(石ころ、ビー玉、おはじきのようなものが触れないか確認します。)



しばってみる 乳首を軽くつまみ、異常な分泌物(血液がまざったようなもの)が出ないか確認します。

みてる 鏡の前で、両腕を上げたり、下げたりして、乳房にくぼみやひきつれ、変色などがないか観察します。



自己触診のタイミング

閉経前の方

月経終了後、1週間以内の乳房が柔らかい時期に行いましょう。

閉経後の方

毎月、日を決めて行いましょう。

自己触診で、いつもと違う症状がみられた場合は、速やかに乳腺外来を受診しましょう。