

# 乳飲み児を抱く ハニワ



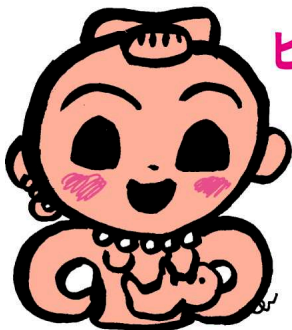
ひたちなか市教育委員会蔵

ひたちなか市でみつかった  
日本でただひとつ、  
赤ちゃんにおっぱいを  
あけているハニワです。  
ひたちなか市埋蔵文化財  
調査センターで  
展示しています♡

## ピンクリボンってなあに？

ピンクリボン (Pink ribbon) は、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝え、乳がんになったひとをサポートする世界共通のシンボルマークです。

10月はピンクリボン月間。  
ピンクのバッジをつけて、ピンクリボンの思いを広げてください。



## お役立ち

がんに関する情報は…

国立がん研究センターがん情報サービス  
<https://ganjoho.jp/public/index.html>

# がん情報コーナーができました！



ひたちなか市総合体育館・松戸体育館・那珂湊体育館内に情報コーナーを設置。がんや健康に関する図書・パンフレットやがんサポートブック お手軽にご利用ください。

## がんの正しい情報を手に入れよう

ひたちなか市総合運動公園・総合体育館  
〒312-0005 ひたちなか市新光町49 ☎029(273)9370



このリーフレットは 令和2年度茨城県企画提案型がん対策推進事業からの補助金を受けて作成しました

大切な人に届け！大作戦 2020

# ピンクリボン ウォーク in ひたちなか

10/11日

午前 10:00～ 参加料無料

集合場所

ひたちなか市総合運動公園  
レクリエーション広場

主催 公益財団法人ひたちなか市生活・文化・スポーツ協会

共催 ひたちなか市・水戸ヤクルト販売株式会社

写真提供 国営ひたち海浜公園



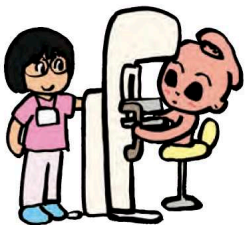
## 40歳になったら、乳がん検診。

### 乳がん検診って どんなことをするの？

① 問診

② マンモグラフィ検査

③ 超音波(エコー)検査



乳房エックス線検査のことです。  
乳房を平らにして撮影します。

40歳になったら、  
2年に一度マンモグラフィ



40歳以下が検診を受ける場合は、超音波検査がおすすめです。個別にドックなどで受ける場合も。

市町村によって検診の実施体制が異なります。詳しくは市町村の保健センターへ→

20歳になったら…

## 月に一度、セルフチェック♡



1

よく見る

3

しぼる

乳輪から乳頭へ  
搾乳するように  
しぼって、  
乳首から分泌物が  
出ないかをチェック。



鏡の前で、  
手をあげたり  
いろんな方向から  
おっぱいの形の変化や  
赤みや腫れがないかチェック

月経の終了後、おっぱいの張りや痛みがないときに。  
閉経後や生理不順の場合は毎月同じ日に決めてチェック。



2 ふれる

指の腹で「の」の字を描くように触れ、  
しこりがないかチェック。  
脇の下も。

4 あおむけで

あおむけに寝た状態でも確認してみ。



乳がんは、近年日本人女性がかかるがんの中ではもっとも頻度の高いがん。乳汁を分泌する乳腺の小葉、あるいは乳管の上皮が悪性化したものです。

なんかへん？  
と思ったら、  
すぐに  
医療機関でみて  
もらってね！

異常を感じたら  
乳腺外科へ



男性も乳がんになります。へんだな、と思ったら医療機関を受診しましょう



ピンクのグッスをつけて参加してね!

# ピンクリボンウォーク in ひたちなか

2020年 **10月11日** 日

雨天決行(荒天中止) **参加料無料**

集合場所 **ひたちなか市総合運動公園**  
レクリエーション広場

9:30 受付開始 10:00 開会式

\*当日は国営ひたち海浜公園入園無料日のため入園後は自由散策

- 参加資格** どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- 持ち物** 動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物等  
あればピンク色の服装、小物等
- 配布物** がん検診啓発リーフレット、グッス等(先着200名)
- 申し込み方法** 電話またはHPによる申し込み
- 問い合わせ** 電話 029(273)9370 申し込み URL → <https://www.city.hitachinaka.lg.jp/>
- 主催** 公益財団法人ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社
- 共催** ひたちなか市・水戸ヤクルト販売株式会社
- 支援** ひたちなか市教育委員会・ひたちなか市体育協会
- 協力** 国営ひたち海浜公園
- 賛** リリーこども&スポーツ専門学校 健康スポーツ学科・  
学校法人 常磐大学・クリーニング専科・JA 茨城県厚生連  
医療法人すこやか ひたちなか母と子の病院・  
医療法人社団慈正会 原レディスクリニック・医療法人社団  
尚仁会 尚仁会クリニック・公益財団法人茨城県総合健診協会・  
社会福祉法人克仁会 恵苑・JA 常陸・一般財団法人 茨城県  
メディカルセンター (2020年9月1日現在)



## がんと運動

国立がん研究センターの研究報告で、仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

具体的な運動量として、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」では18歳から64歳の人の身体活動について、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと」、それに加え、「息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと」を推奨しています。

市内には手軽にジョギングやウォーキングができる  
石川運動ひろば・津田運動ひろば・六ツ野スポーツの杜公園があります。



徳川齊昭が定めた水戸八景は有名ですが、市内和田町2丁目には「水門帰帆(みなとのきはん)」があります。

市内にはその他に「勝倉八景」「中根八景」「湊八景」などがあります。歩いてめぐってみてはいかがでしょうか。

▶パンフレット pdf

## がん相談支援センターを活用しよう

全国のがん診療連携拠点病院には、がんに関する相談窓口「がん相談支援センター」が設置されています。

どの病院に通っていても、お近くの「がん相談支援センター」を利用することができます。



### 株式会社日立製作所 ひたちなか総合病院 がん相談支援センター

☎029(354)6843

月～金(病院休日は除く) 8:15～16:30  
相談料: 無料 電話または来院にての対応になります。事前にご予約ください。

心の悩みを誰かに聞いてほしいとき…、療養生活について聞きたいとき…、症状や治療について聞きたいとき…等々、看護師・臨床心理士、ソーシャルワーカーが相談に応じます。ご相談内容によって、他の専門職とも連携をはかります。秘密は厳守いたします。どうぞご利用ください。

ピアサポート相談、仕事に関する相談、患者サロン、乳がん患者会の開催は、新型コロナウイルス感染予防のため休止中です。最新の状況は、ホームページでご確認ください。

ひたちなか総合病院 HP ▶



### お電話で相談を受け付けています

いばらき **みんなのがん相談室**

メールでも受け付けています [ibagan@ina.or.jp](mailto:ibagan@ina.or.jp)



月～金 9:00～16:00  
相談料: 無料

マスコットキャラクター・きくちゃん

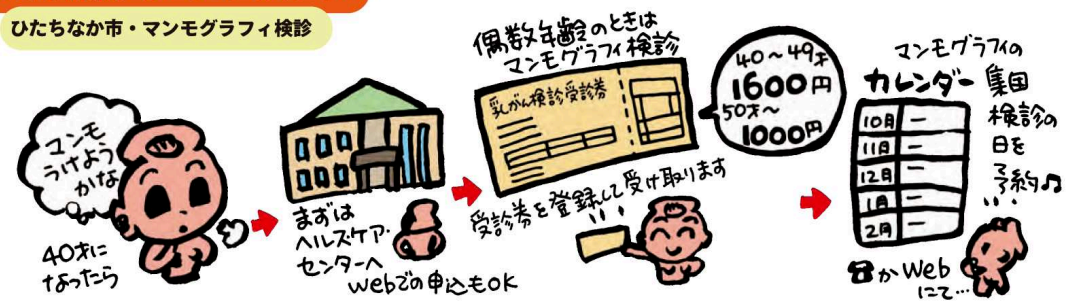
☎029(222)1219

公益財団法人茨城県看護協会では、県の委託により協会内にがん相談窓口を開設しています。がんに関するさまざまな相談に専門の相談員が応じます。ひとりで悩まず、お話してみませんか? 秘密は厳守いたします。



## がん検診までのながれ

市町村によって受診方法が異なります。市町村のがん検診担当課(保健センターなど)にお問い合わせください。



ひたちなか市健康推進課  
ヘルス・ケア・センター  
ひたちなか市松戸町1丁目14番1号  
☎029(276)5222 FAX029(276)0209

30歳代と41～65歳の奇数年齢の人は、**視触診・超音波検診**を!

視触診・超音波検診実施医療機関  
加瀬病院・尚仁会クリニック・田崎外科医院・  
原レディスクリニック・ひたちなか母と子の病院・  
山崎クリニック



## バスタイムカバーで温泉へ

手術痕が落ち着いたら、温泉にもいってみませんか。  
J.POSH 日帰り温泉ネットワーク加入している施設で専用入浴着(バスタイムカバーなど)を着用して入浴できます。市内にも参加施設があります。詳しくはQRコードで。  
J.POSH 日帰り温泉ネットワーク

総合がん情報サイトいばらき

