



トピックス

- 10月は乳がん月間
- 出張ゲートキーパー研修
- 11月8日は「いい歯の日」
- オンライン講習会
「できることから始めよう
みんなで取り組む適塩のコツ」
- いた Pay 健幸ポイントウォーキングイベント

健ちゃん通信

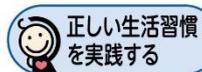
発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係

※令和6年4月1日より、係名が「健康づくり係」から「健康づくり・女性保健係」に変わりました。

電話：03-3579-2727 ※電話番号は変更ありません。

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見など、お気軽にお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を  で示しています。



10月は乳がん月間

10月は乳がん月間です。日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていています。乳がんは早期発見・早期治療で90%以上の方が助かると言われていています。月に1回の自己触診と40歳からの2年に1回の定期健診で乳房の状態をチェックする習慣をつけましょう！

〇セルフチェックのやり方

☆鏡を見ながらチェック！

鏡の前で、乳房の大きさ、色、形（ひきつれ）に変化がないか確認！！

- ・バンザイをして
- ・両手をおろして
- ・頭の後ろで両手を組んで

色々な姿勢で
チェックして
みましょう！



☆指で触ってチェック！

2、3本指を揃えて、指の腹で「の」の字を書くように動かします。

- ◎強く押しすぎない
- ◎乳房全体をくまなくチェック

入浴時に、石鹸をつけて滑りをよくすると小さな凹凸にも触れやすくなります。



乳首もつまんでチェック！

乳首をつまんで、分泌物が出ないかチェックします。

! 片方の乳頭から血液が混じったような分泌物が出る場合は早めに乳腺外科へ受診しましょう。

〇定期検診について 乳がん検診に行きましょう！

区内の協力医療機関では、40歳以上の区民の方を対象に、乳がん検診（マンモグラフィ検査）を行っています。このマンモグラフィ検査は触ってもわからない小さながんを発見するのに有効です。

自覚症状がなくても、2年に1度の検診で早期発見・早期治療に努めましょう！詳しくは区ホームページをご覧ください。

自覚症状がある場合は、検診を待たず、乳腺外科へ受診しましょう！

乳がん検診について
詳しくはこちら→
(区ホームページ)



乳がん検診へ行こう！
動画はこちら→
(女性健康支援センター)



○乳がん以外の良性疾患について

自己触診をしていてしこりを見つけたり、健診結果で以下の言葉が出てきて、戸惑うことがあるかもしれません。ここでは、**乳がん以外の良性疾患**をご紹介します。

ただし、しこりを見つけた場合、**医療機関で検査をして良性か悪性かの判断**をしてください。**自己判断はせずに、しっかりと検査を受けることが大切です。**

乳腺症	線維線種	乳腺炎	乳管内乳頭腫
一般的に良性の乳腺の変化を乳腺症といいます。さまざまな乳腺の変化を総称していいいます。女性ホルモンに関連すると考えられ、症状としては乳房のしこり感とともに緊満感、疼痛（自発痛、圧痛）を認め、特に月経前に痛みが強くなり、 30～50歳代の女性に多くみられます。	良性のしこりで 10～30歳代に多く認められます。 触れると表面はツルツルと滑らかで弾力があり、クリクリとよく動きます。周りの乳腺との境がはっきりしていません。左右両側の乳房にできたり、多発する場合があります。	乳腺に炎症がおきて、痛み、皮膚が赤くなったり、膿がたまったりします。抗生物質の内服や切って膿を出す場合もあります。	良性の腫瘍で 30～50歳代に多く認められます。 比較的太い乳管の中にあります。柔らかくて小さいため、気が付かないことも多いようです。代表的な症状は乳頭から血液が混じった分泌物がでることです。（淡黄色の場合もあります）痛みや腫れを伴うことはほとんどありません。左右両側の乳房にできたり、多発する場合があります。

乳がん月間 展示を行います

日時：9月30日（月）～10月4日（金）
9時～17時 最終日は16時まで
場所：区役所1階 プロモーションコーナー
内容：乳がんに関するパネル展示・
いたばしオアシスの会※キルト展示など



▲昨年度の展示イメージ写真



※「オアシスの会」とは、乳がん体験者が交流する会です。

出張 ゲートキーパー研修 ～無料で講師を派遣します～

身近な人の自殺防止のため、ゲートキーパーが注目されています。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。板橋区ではゲートキーパーを増やすため、出張して「ゲートキーパー研修」を開催します。身近な人の変化に気づいて、うまく寄り添えるようになるための心得を身に付けてみませんか？

ゲートキーパーとは・・・

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る**）を図ることができる人のことで、言わば「**命の門番**」とも位置付けられる人のこと。

利用条件

- ★板橋区在住、在勤、在学の方が含まれている当日**5名以上**参加できるグループ・団体
 - ★実施日時：年末年始を除く日 / **午前9時～午後9時**
 - ★研修時間：**2～3時間**
 - ★会場の確保や設営はグループ・団体でお願いいたします。
- ※申込状況によっては希望にお答えできない場合がございます。あらかじめご了承ください。



研修内容

- ★自殺の現状と背景
 - ★ゲートキーパーの役割
 - ★悩んでいる人への対応方法 など
- 内容について、ご要望も伺います。ご相談ください。



申込・問い合わせ先 健康推進課 こころといのちの係
電話：03-3579-2329 Eメール：ki-inochi@city.itabashi.tokyo.jp

◇ 歯周病とは無縁と言える自信はありますか？

日本人は歯周病に罹る割合が高く、30代で3割、40代になると5割の人が歯周病であると言われていています。

とは言っても、歯周病とは無関係だと思っている方が多いのが現実です。

歯周病は、口の中の病気だと思いがちですが、実際には、糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞など命に係わる病気の引き金になることがわかっています。

まだ大丈夫とは思わずに、早めに対策をしましょう。



◇ いつもの生活習慣が歯周病のリスクになっているかもしれません



リスクが重複することで
歯周病発症の危険性が高まります。

【食生活】ダラダラと食べたり飲んだりすると、食べ物や飲み物に含まれる糖分により口の中の細菌が増殖し、継続して歯垢が作られます。また、噛まずに食べられるやわらかい食事（カレーライスや麺類など）をとることが多くなると、噛む回数が少なくなり唾液の分泌が減ることで、口の中に汚れが残りやすく、歯周病のリスクが高まります。

【喫煙】タバコの煙を口の中の粘膜などから吸収すると、ニコチンや一酸化炭素が原因で歯ぐきにダメージを与えることがわかっています。また、歯にタバコのヤニが付着することで表面がざらつき、汚れや菌が付きやすい状態になり、歯周病のリスクが高まります。禁煙することで、歯周病リスクは下げられます。

【ストレス】ストレスにより交感神経が優位になることで唾液の分泌が減り、歯周病のリスクが高くなります。また、ストレスにより歯ぎしりをするすることで、歯ぐきや歯周組織に負担がかかり、歯周病を悪化しやすくなるため、歯ぎしりをしている方は特に注意が必要です。

◎ 毎食後の歯みがき習慣にプラスして、生活習慣を意識しましょう。

◎ 不安な方は、歯科を受診して、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

＼YouTube 配信 オンライン講習会／

できることから始めよう みんなで取り組む適塩のコツ

普段、食塩について意識したことはありますか？

国民健康・栄養調査によると、日本人の1日当たりの食塩摂取量は、目標値（男性7.5g未満、女性6.5g未満）と比較して2g以上多くなっています。また、食塩と高血圧には関係性があることがよく知られています。食塩のとり過ぎによる体への影響や減塩のコツを知り、適塩に取り組んでいきませんか？

動画配信期間：12月20日（金）まで

講師：女子栄養大学 生涯学習講師 新井 麻子氏

URL：<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/kouhou/tenji/tv/1027730/1027705/1052804.html>

問合せ：健康推進課栄養推進係 03-3579-2308

申込不要！YouTube 配信なので
お好きなタイミングでみることができます♪
詳しくは板橋区公式ホームページへ！





＼歩くことは健康への近道／ 楽しいウォーキングで 体&心をリフレッシュ



申込制
定員35名

無料

美しいフォームで
歩いて体を引き締めたい！



忙しいけれど
歩いて理想のBODYに！



一緒に歩く仲間が
欲しい！



ウォーキングしながら
街の魅力を発見したい！



たくさん歩いた後に疲れ
が残りにくいストレッチ
を知りたい！



いたPay健幸ポイントを
活用して
ポイントをためるぞ！！



～そんなすべての思いに応える、欲張り♪イベント開催します～

ここがスゴイ！欲張り♪ポイント4選

その1

イベントに参加
するだけで、
いたPay健幸
ポイント300pt※
がもらえる！



※1pt=1円として、
いたばしPay加盟店で
ご利用いただけます。

その2

魅力的なスポットいっぱい♪
成増地域のウォーキング
マップコース※を実際に歩いて
楽しめる！



マップの
作者登場で
生のお話も
聞ける♪

※坂道や階段を含むおよそ2kmの
コースを1時間程度で歩きます。

その3

みんなで楽しく歩きながら正しい
ウォーキングフォームを知り、ス
タッフからアドバイスがもらえる！

その4

いたばし健康ネット登録団体
のスポーツクラブインストラク
ター※による、ウォーキング後
におすすめのクールダウンスト
レッチを体験できる！

※健康ネットは、地域で健康づくりを行う
区の登録団体です。このイベントは、登録
団体である「コナミスポーツクラブ 成増」
にご協力をいただいで開催します。

日時 令和6年11月20日(水)14:00～16:30 (受付13:30～)

集合場所 コナミスポーツクラブ 成増 (成増駅北口より徒歩8分、地下鉄成増駅2番出口より徒歩9分)

集合後、参加者全員でウォーキングマップのルート歩いた後、コナミスポーツクラブ 成増へ戻り、ストレッチなどを行う予定です。雨天の場合はイベント内容の変更、荒天の場合はイベント中止の可能性あります。

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込期間 10月1日(火)～25日(金)

申込フォーム▶

申込方法 WEB申込 (<https://logoform.jp/form/Rwxz/710077>)

※10月1日以降に右記二次元コードを読み込むと、申込フォームが表示されます。



講座参加は抽選制です。抽選結果は10月末～11月初旬にメールでお送りします。

11月7日(木)～19日(火)の期間中、コナミスポーツクラブ 成増 1階にて、「いたばし健康ネット」の活動紹介やウォーキングマップの展示を実施します！お気軽にお立ち寄りください♪
展示閲覧は申込不要・どなたでもお越しいただけます。定休日は水曜日です。営業時間などをお店のHPで確認のうえ、ご来場ください。

【問合せ】板橋区役所 健康推進課 健康づくり・女性保健係(南館3階21番窓口) TEL:03-3579-2727