



9月30日(木)
まで

緊急事態宣言が 延長されました

引き続き 感染防止にご協力 をお願いします

区民のみなさんへのお願い

- **不要不急の外出・移動を自粛してください**
- **混雑している場所・時間を避けて行動してください**
- **手洗い・マスク着用・3密(密閉・密集・密接)の回避を徹底してください**

発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口
☎4216 - 3852(平日、9時～17時)

東京都発熱相談センター
☎5320 - 4592(24時間)

ワクチン接種後も感染防止を徹底しましょう

ワクチン接種の効果が得られるまで、2回目の接種から2週間程度かかります。また、ワクチン接種後に、感染する場合があります。接種後も引き続き、手洗い・マスク着用・3密の回避などの感染防止を徹底しましょう。

集団接種会場(モデルナ社製) の予約再開日

- 9月22日(水)朝9時から
 - 9月30日(木)朝9時から(最終予約)
- ※ワクチンコールセンター(下記参照)で受付

新型コロナウイルスワクチン相談窓口

板橋区新型コロナワクチンコールセンター
☎0120 - 985 - 252(9時～18時)

区施設・イベントなどの最新情報は、区ホームページをご覧ください。



※9月9日時点の情報に基づき作成しています。

10月は乳がん月間 あなたと大切な人を守るために

女性に多いがん第1位です

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍で、女性患者は年々増えており、日本人女性の9人に1人が乳がんを患うと言われています。罹患率は、30代から増加し、40代後半～50代前半にピークを迎えます。最近では、20代で患う方もいるため、若いときから関心を持つことが大切です。

乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう

乳がんは、早期発見で90%以上は治る病気だと言われています。早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、小さなしこりを発見できるマンモグラフィ検査を受けましょう。

また、早期発見のためには、定期的な乳がん検診が大切です。気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに乳腺外来がある医療機関を受診しましょう。

自己検診も大切です

月1回の自己検診(下記参照)は、乳がん検診の機会がない方にもおすすめです。

自己検診の方法

- ① 乳房を鏡に映し、両腕を高く上げたり、下ろしたり、腰にあてたりして、左右の乳房の「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」がないかを確認する
- ② 3・4本の指をそろえて、乳房全体・脇の下を指の腹で「の」の字を書くように動かして、「しこり」がないかくまなく触る※せっけんをつけた手で触ると、「しこり」がわかりやすくなる。
- ③ 乳首を軽くつまみ、分泌物がないか調べる



乳がん月間イベント

▶とき=10月12日(火)～31日(日)、9時～20時 ▶ところ=中央図書館 ▶内容=乳がんに関するパネル展示など

乳がん体験者 いたばしオアシスの会

▶とき=10月28日(木)13時30分～15時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶対象=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶定員=10人(申込順) ▶費用=無料 ▶申込・問=9月21日(火)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

問合

女性健康支援センター
☎3579 - 2306
健康推進課(検)診申込窓口
☎3579 - 2319