



健康ポイントの商品引換期限は3月31日まで



播磨町では、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう「健康ポイント」制度を実施しています。①健診の受診 ②イベント・健康教室への参加 ③毎日の健康記録でポイントがもらえます。ポイントが5個集まれば、先着順で景品をプレゼント。商品の引換期限は3月31日(木)までです。ご注意ください。(お米の引換は2月28日(月)までです。)ご了承ください。

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 新型コロナウイルスワクチン接種（3回目）の接種券を発送します

ファイザー社ワクチンの接種を希望するお問い合わせが増えています。国から配送されるワクチンの供給量から、3回目接種については武田モデルナ社ワクチンが中心になります。接種を希望する際は、交互接種についてご検討いただき、早めの予約と接種をお願いします。

Table with 2 columns: 対象者, 接種券発送時期. Details include 2回目接種を8月15日までに終えた人及び2回目接種を8月末までに終えた65歳以上人.

ワクチン接種に関するお問い合わせは、下記まで 播磨町ワクチンダイヤル

☎0120-748-567 (平日9:00~17:00)

※ワクチンの供給量、国の指針によりスケジュールが前後する場合があります。

### 新型コロナウイルスに関する相談先

Table with 3 columns: ●発熱等受診・相談センター, ●兵庫県新型コロナウイルス健康相談コールセンター, ●厚生労働省「新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話相談窓口」.

### 3月のいきいき保健相談

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間), 場所, 対象. Details include 健康・栄養相談, 3月8日(火) 9:30~15:30, 福社会館.

### 加古川健康福祉事務所の保健相談

Table with 3 columns: 内容, 日時, 申込み. Details include こころのケア相談, エイズ・肝炎ウイルス検査相談, 専門栄養相談.

Table with 2 columns: 東はりま夜間休日応急診療センター, 加古川歯科保健センター. Details include 診療時間, 夜間は年中無休.

※いずれも急患を受け付けますので、不急の人はご遠慮ください。

### 乳がんの自己チェックについて 保健師 竹内 万梨

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

30代から急に増え始める乳がん。乳がんは他のがんに比べると、体の表面に近いところにあるため、自分で気づきやすいのが特徴です。月に1回乳房の状態をチェックしましょう。

【上下に】 上(鎖骨)から 下(肋骨の一番下)まで 軽く圧迫

【左右に】 外側(脇の下)から 内側へ軽く圧迫

【全体を円形に】 脇の下から乳首に向かって、渦巻きを描くように軽く圧迫

【つまんで】 乳房・乳首を絞るようにして、分泌液が出ないかチェック

異常を感じたら、ためらわず乳腺専門医のいる医療機関へ！

※授乳中は乳房が張って、自己チェックが難しいです。妊娠中・授乳中で気になることがあれば、乳腺専門医のいる医療機関で検査を受けてください。

希望者にはお風呂の壁に貼ることができる、乳がんチェックシートをお渡ししますので、すこやか環境グループまでお越しください。



子育て応援 すくすくタイム

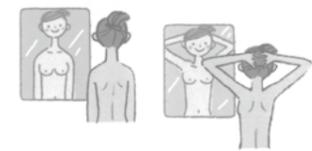
### 自己チェックの時期

生理の直前や生理中は、乳房が張ってしこりと間違いやすいため、生理が終わって1週間以内の乳房が最も安定している頃が理想的です。生理不順の方は、毎月〇日と日にちを決めて行いましょう。

### 自己チェックの方法

鏡の前でチェック！

- 皮膚のくぼみ・ただれ・へこみはないか □ 乳頭からの分泌液はないか



両腕を下げた状態・上げた状態で、正面や斜めから乳房を観察

お風呂で、石けんをつけた指を滑らせるようにしてチェック！

- しこりはないか □ 脇の下にグリグリしたものはないか □ 乳頭からの分泌液はないか

### 3月のすくすく保健行事と相談

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Details include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Details include 授乳相談, 赤ちゃん相談.