

健康アドバイス



谷口 勝紀 医師
(吉備医師会から)

女性特有のがんとして挙げられるのは、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、卵管がんです。子宮頸がんは、HPVに感染することが原因で子宮の入口にできるがんです。ワクチン接種も行われ、予防可能ながんになっている一方で、近年若年化が問題となっています。それを解決できるのが子宮がん検診です。がんになる前の「前がん状態」

今月のテーマ 女性のがんと検診

検診を利用し、がんの早期発見を

で発見することができるので、市の子宮がん検診を積極的に受けましょう。子宮体がんは子宮の奥にできるがんで、閉経後に多く、肥満と糖尿病が、一部関係があると言われています。閉経後に出血がある人は必ず婦人科を受診しましょう。卵巣がんは30代から50代に多く、初期の症状は腹部のはり感や下腹部痛です。卵管がんは60代に多くみられ、初期の症状は水っぽいおりものや少量の出血です。これらの症状がある場合は婦人科を受診しましょう。

女性で一番多いがんは乳がんです。肥満と遺伝が一部関係していますが、早期発見が可能です。早期発見で重要なのは自己検診。1か月に一度は入浴前に鏡の前で左右の乳房の形を比較して、へこみ、ひきつれ、あかみ、分泌物、しこりが無いかどうかを確かめ、あれば乳腺外科を受診しましょう。乳がん検診には、そのほか超音波検査とレントゲン検査(マンモグラフィー)があります。市でも40歳以上の人にマンモグラフィーの検査を行っていますので、有効に利用して早期発見に努めましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 総社署からのすすめ

■東京中央郵便局からの音声ガイダンス詐欺が発生

7月に入り市内の固定電話に、機械的な男性または女性の声で「こちらは東京中央郵便局です。あなた宛の郵便物が、宛先不在で返送されました。内容を確認されたい方は【1】を、このまま破棄される方は【2】をプッシュしてください」という音声ガイダンスによる電話が少なくとも45件かかっています。

自動音声ガイダンス電話詐欺に注意!

その場で【1】や【2】をプッシュすると、オペレーターをかたる男が電話に出て、「あなたが注文したクレジットカードが郵便局に返ってきています」と言われます。覚えがないと答えると、「カードが偽造されている。個人情報が出ていますので警察に連絡する」と言われ、その後は警察官や金融庁、銀行協会職員をかたる人物も登場し、通帳やキャッシュカードをだまし取られることになります。市内では、実際にキャッシュカードと通帳をだまし取られ、現金を引き出される被害が発生しています。

■被害を防止するためには
全国的に、有名企業を含めさまざまな会社などを名乗る音声ガイダンスによる詐欺が発生しています。音声ガイダンス電話を受けた場合は、
●慌てないですぐに電話を切る
●有名企業を名乗っていたら、自分で番号を調べて確認する
●身近な人、行政機関や警察に相談する
などの対応をして、被害に遭わないようにしてください。
■被害防止講習会の活用
町内会などに警察署員が伺い、音声ガイダンス詐欺被害の現状や対策をお話します。

監修・申込先・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



◆市民総合スポーツ祭の参加資格・種目・場所・内容◆

☆参加資格：市内に在住・在勤・在学が市体育協会に加盟している人

種目	場所	内容
ソフトバレーボール	総社西中学校 体育館	☆部門：男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで)・女4人のみ ☆その他：初心者歓迎。服装は自由で、体育館シューズを持参。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ(雨天の場合10/12)	市スポーツセンター 多目的広場	☆試合：個人戦(3ラウンド)。1人から参加可 ☆その他：初心者歓迎。道具は持参(初心者には貸し出しあり)
弓道	武道館 弓道場	☆試合：近的4ツ矢3立または2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選) ☆その他：中学生以上
軟式野球(少雨決行)(延期の場合10/16)	市スポーツセンター 野球場	☆試合：市内小学6年生で編成した複数チームで実施
ソフトテニス(小雨決行)(延期の場合10/23)	市スポーツセンター テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他：テニスシューズを持参
テニス(小雨決行)(延期の場合10/16)	清音ふるさとふれあい広場(第1・2テニスコート)	☆試合：ミックスダブルス(年齢やランクでクラス分け) ☆その他：運動のできる服装で、テニスシューズを持参(延期になった場合の会場は、市スポーツセンターテニスコート)
歩け歩け運動(雨天決行)	市スポーツセンター 多目的広場出発	☆コース：きびじアリーナ～造山古墳～総社吉備路文化館～備中国分寺～きびじアリーナの約10kmのコース ☆その他：弁当持参。歩きやすい服装で、必要に応じて雨具、つえを持参
バドミントン	市スポーツセンター きびじアリーナ(サブアリーナ)	☆種目：男女ミックスダブルスA、B、C、D(初心者)級。(ペアで申し込み)ただし、ペアの1人が中学生以下であれば、「男子・男子」のペアでも出場可能。「女子・女子」のペアも年齢問わず出場可能 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
卓球	市スポーツセンター きびじアリーナ(メインアリーナ) ※アリーナ半面	☆種目：①小学生シングルス(初心者の部、経験者の部) ②男女混同ダブルスの団体戦(レディースも含む)。チーム編成(3～4人)は当日抽選。1人から参加可 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
ハンドボール	市スポーツセンター きびじアリーナ(メインアリーナ) ※アリーナ半面	☆チーム編成：1チーム7人(最低5人) ☆部門：男子の部、女子の部 ☆その他：組み合わせ抽選と代表者会議は、当日の開会式終了後に行う。体育館シューズを持参
陸上競技(小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆小学生の部：男女：100m(5年生以上・4年生以下)、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下) ☆中学生の部：男子：100m、400m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び 女子：100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆高校生の部：男子：100m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び 女子：100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆一般の部：男子：100m、1500m、4×100mリレー 女子：100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆その他：参加は1人2種目まで(リレーを含む)。スパイクピン7ミリ以下
太極拳	武道館	☆講習時間：午前10時から正午まで ☆講習内容：初心者用入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆その他：初心者歓迎。運動のできる服装で、体育館シューズを持参
ゲートボール(延期の場合10/12)	東公民館 グラウンド	☆チーム編成：1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で、年齢性別は問わない
サッカー(小雨決行)(延期の場合10/16)	山手スポーツ広場 多目的グラウンド	☆チーム編成：地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合：少年用コートで行う8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ニュースポーツにチャレンジ(カップ、ディスクン、トランポリン)(雨天中止)	市スポーツセンター きびじアリーナ前	☆カップ：スウェーデン発祥! まきを投げてキングを奪う ☆ディスクン：岡山発祥! 赤と青のディスクで対戦 ☆トランポリン ☆参加費：無料(当日参加可) ☆午前10時から午後3時まで ☆服装は自由。グループ、個人いずれでも参加できる ☆当日参加を受け付けるため、保険には入れません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。雨天の場合は、きびじアリーナのメインアリーナで開会式を行います
※各会場の駐車場には限りがありますので、各自十分ご注意ください
※各会場の開館時間は午前8時30分です
※当日の警報発令について、午前7時の時点で総社地域に警報が発令されていれば中止。午前7時以降に発令された場合は、各種目の代表者と本協会役員で協議し決定

市民総合 スポーツ祭 10月10日(祝) 午前9時から

10月10日(祝)の午前9時から行う市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。
参加資格・種目・場所・内容 左
の表のとおり
参加費 1人200円(傷害保険料を含む)。「ニュースポーツ」にチャ

「レンジ」は参加無料で、当日きびじアリーナ前にて受け付け
申込方法 市体育協会の事務所(市スポーツセンターのサブアリーナ南側)に備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目などを記入し、参加費を添えて申

し込む。電話やファクシミリなどの申し込みはできません
申込期間 9月15日(休)から30日(金)まで(土・日・祝も可)。受付時間は、午前9時から午後4時まで
問い合わせ 市体育協会事務局 (☎930226)