



薬師寺 公一 医師
(吉備医師会から)

乳がんは、がんのなかでも女性の罹患率がトップであり、発症者は増加傾向にあります。現在14人に1人が発症し、年間6万人が乳がんと診断されています。また、発症者のうち年間約1万3000人が亡くなっています。

がんは、進行の程度を判定するために、ステージ0～Ⅳの5段階に分類されます。乳がんには

今月のテーマ
乳がん予防

自己触診のすすめ

つについては、しこりの大きさや乳房内での広がり、他の臓器への転移の有無により進行度を判断します。早い段階で治療を行うことで約90%の人が治るといわれています。命を守るために、少しでも早く発見することが重要です。



乳がんの進行度ステージⅠは、しこりが2cm以下で脇の下のリンパ節に転移がない状態を示します。しこりが1cm程度になれば、注意深

く触ると自分で発見することも可能です。日頃から、月に一度は自分の胸を触り、しこりがないかセルフチェックをする習慣をつけましょう。しこりのない乳がんもあるので、セルフチェックに加え定期的に検診を受けることも大切です。

現状では、乳がんにならないための確実な予防法はないといわれています。早期発見・早期治療を行うことが、最善の対処法です。自分だけは大丈夫とは考えずに、定期的に自分の体をチェックすることで健康を保ちましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎028259)

安全・安心
のすすめ
総社署から

令和元年上半期の総社市内での刑法犯認知件数は107件でした。昨年に比べると、7件減少しました。

10月11日から20日までの10日間は、もっと安心して暮らせる安全な地域社会の実現を目指して、全国地域安全運動が実施されます。地域全体で犯罪の防止に取り組みましょう。

特に注意してもらいたいのが、次の2つです。

令和元年全国地域安全運動の実施について

【特殊詐欺の被害防止】

電話でお金の話が出たら、詐欺の可能性が高いです。一度電話を切って、家族や警察に相談しましょう。自宅の固定電話は留守番電話に設定しておき、相手を確認してから電話に出るという方法も有効です。

迷惑電話防止機能付き電話を使用することで、被害を予防することも可能です。市内では65歳以上の人を対象に、購入費用を助成しています。詳細は、市交通政策課 (☎028249) に問い合わせてください。

【子ども・女性の犯罪被害防止】

登下校時の子どもの見守り活

動を推進しましょう。ウォーキングや犬の散歩、花の水やりなどの活動を行いながら見守る「ながら見守り」を増やすことも、地域の安全につながります。外に出る際には、積極的に見守り活動を行いましょう。

見通しが悪い道や危険な場所を把握しておくことも大切です。意識することで、犯罪を回避できることもあります。通学・通勤ルートは、明るく人通りの多い道を選ぶようにしましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎020110)



ひきこもり支援基礎自治体宣言書を手にする宮本市長、久保田市長、片岡市長、茂木市長、小浮市長 (左から)

8月26日、岡山県立大学で全国ひきこもり支援基礎自治体サミット・フォーラムinそうじゃが開催されました。

第1部の全国首長サミットには、群馬県安中市の茂木英子市長、愛知県豊明市の小浮正典市長、滋賀県守山市の宮本和宏市長、山口県宇部市の久保田后子市長、片岡市長が出席。各市のひきこもり支援の取り組みを紹介し、情報交換を行いました。

座長である片岡市長は、「熱意をもって取り組んでいる全国の仲間を増やし、丁寧な勉強会や情報共有を繰り返して、国へ政策提言を行っていく集団になる」と力強く訴えました。また、「ひきこもり支援に果敢に取り組む」とするサミット宣言を採択。今後5市が中心となり、年1回持ち回りで開催することなどを決めました。

第2部は、中央大学教授の宮本太郎さんによる基調講演。自身の体験も踏まえながら、「ひきこもりに対する誤解を解き、自治体が元氣人口を増やすための方法を考えることが必要」と述べました。

第3部のフォーラムでは、総社市ひきこもり支援等検討委員会委員長で岡山大学法科大学院教授の西田和弘さんを座長に、当事者・家族・支援者の代表者がそれぞれの立場から事例や意見を述べ、市内外から参加した約700人が理解を深めました。



第3部のフォーラム。当事者、家族、支援者の各代表が事例を発表し、お互いの理解を深めた。

全国ひきこもり支援基礎自治体サミット・フォーラム