

健康百科

10月はピンクリボン月間です

ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝える活動のことです。ピンク色のリボンを胸元に着けることでセルフチェックや検診を促し、乳がんに対する意識を高めることを目的に、10月を強化月間としています。

乳がんについて

日本女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれており、30～64歳女性の部位別死亡原因の第1位でもあります。市で行った令和3年度の乳がん検診を受けた6,504人のうち、0.2%(14人)が乳がんと診断されました。

乳がんは自分で早期発見でき、発見が早ければ約90%の人が治癒するため、セルフチェックや定期検診が大切です。

月1回のセルフチェックが大切

- ①鏡の前で両腕を高く上げる→両腕をまっすぐに下ろす→両腕を腰に当てる。この時に引きつれやくぼみ、ただれが無いかを見ます
- ②3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触り、乳房や脇の下にしこりがないか確認します
- ③乳首を軽くつまんで、乳首から血液などの分泌物がないかを確認します

乳がん検診を受けましょう

市では、集団検診のほかに医療機関でも乳がん検診を受診できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



健康づくり課

全国大会出場

全日本少年軟式野球大会

【軟式野球】

秋山怜大さん(古河第一中学校)

全国中学校水泳競技大会

【女子100m平泳ぎ】【女子200m平泳ぎ】

中澤心暖さん(古河第三中学校)

【女子200m自由形】

中澤桃菜さん(古河第三中学校)

【フリーリレー4×100m】【メドレーリレー4×100m】

中澤心暖さん、武田蒼依さん、小川芽吹さん、中澤桃菜さん(古河第三中学校)

※震災によりリレー会場が破損したため全国大会未実施。

全国中学校柔道大会

【個人女子の部】

安立紗季さん(総和南中学校)

全日本中学校陸上競技選手権大会

【女子100mハードル】

香取奈摘さん、廣田ひかりさん(三和中学校)

全国高等学校総合体育大会

サッカー競技大会

【男子】

鈴木大翔さん(尚志高等学校)、櫻井稜さん(鹿島学園高等学校)、矢端虎聖さん(関東第一高等学校)

【女子】

後藤璃胡さん(福井工業大学附属福井高等学校)

全国高等学校総合体育大会空手競技大会

【男子団体組手】

松本悠空さん、佐藤柊斗さん、齋藤礼生さん、宮田陽斗さん(古河第一高等学校)

【男子個人形】

松本悠空さん(古河第一高等学校)

【男子個人組手】

佐藤柊斗さん(古河第一高等学校)

日本学生選手水泳競技大会

【男子50m自由形】

猿山翔太さん(同志社大学)、忍田尊さん(新潟医療福祉大学)

表彰

全国中学校水泳競技大会



【1位：女子200m平泳ぎ】
【3位：女子100m平泳ぎ】
中澤心暖さん
(古河第三中学校)

全日本中学校陸上競技選手権大会



【1位：女子100mハードル】
香取奈摘さん
(三和中学校)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

ウイスキーとカクテルが豊富なバーで、特にスコッチウイスキーの品ぞろえは圧巻です。珍しいボトルや年代物のウイスキーなども人気があり、イベントを開催することもあるそうです!

古河駅の西口から歩いてすぐの距離なので、20歳を過ぎた人は、ぜひ、気軽に訪ねてみてくださいね!

お気に入りの一杯を見つけてみませんか Cafe & BAR Goonies



【店舗概要】

営業時間：18時～25時
定休日：日曜日
住所：本町1-2-11
電話：51-7205



こがキラメンバー Candy