

## 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」

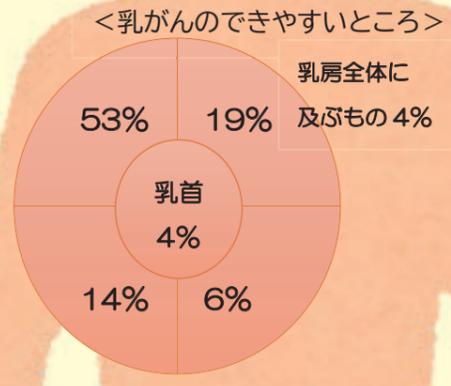
厚生労働省では毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るため、国民運動を展開しています。

### 乳がんについて

『乳がんは9人に1人がかかるがん』

乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺とは、乳頭から木の枝のように放射状に広がり、母乳を作る小葉と、母乳を乳頭に運ぶ乳管からなっています。乳がんが発生しやすい部位としては、乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上の方となっています。

乳がんにかかる人は毎年9万人を超え、年々増加しており、死亡者数も年間1万4千人を超えています。日本人女性の乳がんの発生する頻度が高い年齢は45～49歳と60～64歳となっています。また、県内の女性に最も多いのが乳がんです。乳がんの病期(ステージ)が初期段階であれば、90%以上が治癒するといわれており、**早期発見、早期治療**が重要です。



### ブレスト・アウェアネス -乳房を意識する生活習慣-

ブレスト・アウェアネスとは日頃から自身の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識した生活を送ることです。乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣として、次の4つのポイントを身につけましょう。

#### ①自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴の時に乳房を見て、触って、感じて、状態を知りましょう。触る時はつままず、指をそろえ指の腹で撫でるように触りましょう。

#### ②乳房の変化に気をつける

注意すべき変化は  
★乳房の左右差・非対称性  
★乳房のしこり  
★乳房の皮膚の凹みやひきつれ  
★乳頭からの分泌物(赤色や褐色)

#### ③乳房の変化に気づいたらすぐ医師に相談

乳房の変化に気づいたら、病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。

#### ④ 40歳になったら、2年に1回、乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。乳がん検診(マンモグラフィ)はがんの早期発見に有効です。

<高知県(女性)がん部位別の罹患割合>  
1位 乳がん  
2位 肺がん  
3位 結腸がん

災害から助かった命をつないでいくために

## 避難所運営マニュアル



南海トラフ地震が発生すると、ライフラインの寸断等により、発災直後から混乱状況になります。市は、被害状況の把握に追われ、直ちに避難所の開設・運営の体制を整えることは困難であると予想されます。また、市職員自らも被災するおそれが高いため、避難所にかけつけることができないことも考えられます。

このような大規模災害が発生した状況の中で助かった命をつないでいくためには、地域の皆さんが協力して、避難所を開設し、運営していただくことが重要となります。

市内には避難所が88施設ありますが、避難所の開設・運営を少しでも円滑に行うことができるように、避難所ごとに『避難所運営マニュアル』を作成しています。香美市公式ホームページに掲載していますので、平時からご確認いただくとともに、地域の防災訓練などでも是非ご活用ください。

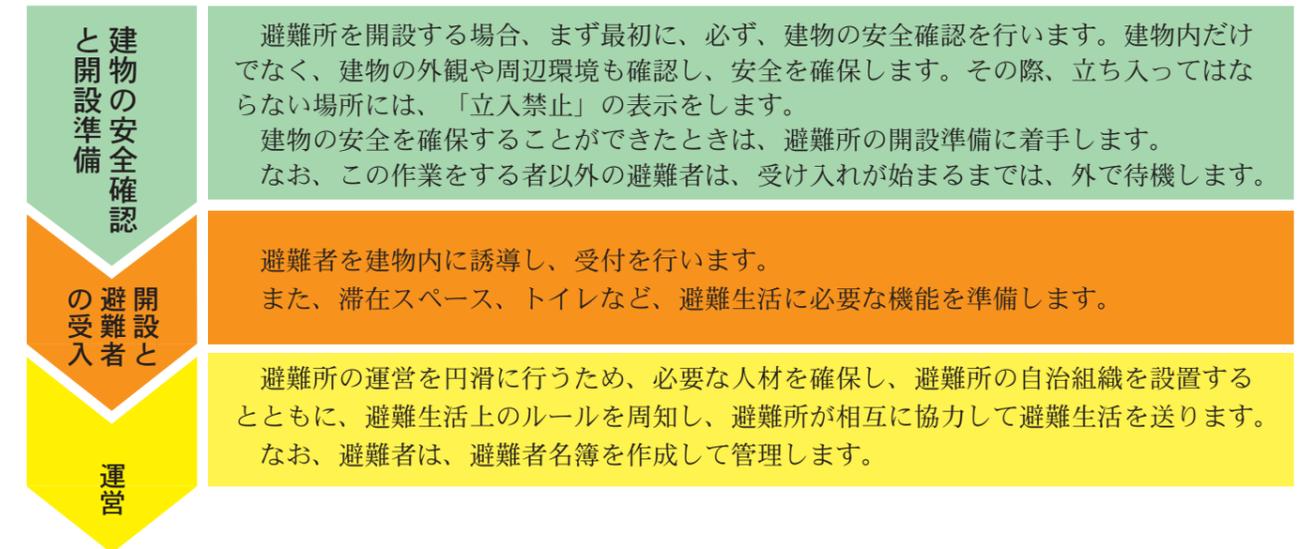


(気象庁提供)

香美市公式ホームページ『避難所運営マニュアルについて』⇒

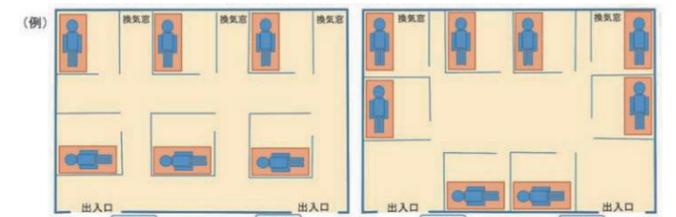


### ●避難所運営マニュアルの構成



### ●新型コロナウイルス感染症対策

上記の避難所運営マニュアルに加え、コロナ禍における平時の事前準備および災害対応時の感染症対策をまとめた『避難所運営マニュアル(新型コロナウイルス感染症対策編)』も作成しています。



▲発熱・咳等のある人や濃厚接触者の滞在スペースの配置(例)