

# 令和2年度 美咲町 愛育委員会

## 活動紹介



©岡山県「ももち」と「うらっち」

美咲町愛育委員会では、若い世代のがん検診受診率向上を目的として、本庁・各支所にてポスターの掲示やチラシを作成し、保育園・小中学校の保護者を対象に配布しました。

### 受診勧奨ポスターの作成・掲示

昨年度は小中学校行事に出向き、呼びかけをしており、今年度は保育園にも活動の場を広げようという話を愛育委員でしていました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、今年度は愛育委員でポスターの作成・掲示をすることで普及啓発を行いました。



### セルフチェックのチラシ作成・配布

また、10月ピンクリボン（乳がん）月間に合わせて、愛育委員でチラシを作成して、保育園・小中学校の保護者を対象に配布を行いました。

新型コロナウイルス感染症拡大が早く収まり、愛育委員として若い世代からの健康を守るための活動を様々な場所に実際に出向いて声かけができるようになることを願っています。

### 10月はピンクリボン（乳がん）月間です

※ 毎月1回、乳がんのセルフチェック!

乳がんは自分で見つけれられる可能性の高いがんです。  
乳がんの80%以上がセルフチェック（自己検診）によって発見されています。

視て  
チェック

※ 鏡の前で胸を高くあげます。

胸を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の魚化がないか、乳頭の高さ、しこりがないかを確認します。  
また、胸を鏡に当ててしこりやくぼみがないかも確認します。

触って  
チェック

※ お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触ると乳頭の凹凸がよく分かります。

①4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ、「の」の字を書くように指を動かします。その際に、しこりや硬いところがないか、乳頭の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。  
②乳首から乳管をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを確認します。

\*月経のある方は、月経終了後1週間～10日間の乳房が張っていない時期に、閉経後は、閉経日などの覚えやすい1日を決めて行いましょう。



## 美作市スポーツ医療看護専門学校「美慶祭」

### 勝英愛育委員連合会による普及啓発活動

美作スポーツ医療看護専門学校学園祭

令和元年11月2日（土）

- 【事業】「愛育委員による女性のがん受診推進事業」  
「地域におけるたばこ対策事業」  
「地域ではぐくむ思春期の心とからだの健康支援事業」

【参加者】84名

（専門学校・学校に隣接する高校の生徒、保護者、教員、地元の住民等）

【従事者】勝英愛育委員連合会 理事（6名）、事務局（3名）

【活動内容】愛育委員連合会・保健所連名でのブースにて、普及啓発活動を実施

- ・乳がん視触診モデルを用いた視触診の体験
- ・乳がん・子宮がん検診受診についての知識の普及・啓発
- ・禁煙、未成年の喫煙防止、受動喫煙防止の推進・啓発
- ・胎児モデルを用いたふれあい体験

【感想・反省】

- ・たくさんの方が足を止めて聞いてくれてよかった。
- ・若い男子学生もおられたが、声をかけると積極的に乳がんの視触診モデルに触れてくれたり、話を聞いてくれたりしてくれて、嬉しかった。
- ・来年以降も、また様子をみながら実施していけるとよい。
- ・地元の学校なのによく知らないなので、知る機会にもなっていた。
- ・発電機の音が大きく、普及啓発・指導する声が届きにくかった。



**早島町愛育委員によるがん検診受診呼びかけ、  
受診啓発チラシ・除菌ウェットティッシュ配布**

令和 2 年 10月 7日（水）

令和 2 年 10月 9日（金）

早島町内幼稚園（1か所）、町内保育園（3か所）で実施





## 備北保健所新見支所

令和元年度及び令和 2 年度は例年実施している各地域において訪問やイベントでリーフレット、検診啓発 DVD を用いての検診受診の必要性についての PR は、新型コロナウイルス感染症の予防のため中止。支部単位でリーフレットや DVD を用いての学習を実施。

ここ数年の活動報告を確認しましたが、活動中の写真はありませんでした。

## 乳がん自己検診チェックシート



## 平成 30 年度に作成した乳がん普及啓発のぼり旗

