

乳がん

について知つとこうか

Q 乳がん検診について教えてください

日本の乳がん検診では、40歳以上の女性を対象に、定期的にマンモグラフィ検査を受けることが推奨されています。検診にはメリット（早期発見による死亡率の減少効果）とデメリット（検査による痛みや不快感・要精査と判定された場合の精神的な負担）があり、ご自身で理解したうえで検診を受けることが大事です。

また日常生活において、普段から自身の乳房に关心を向ける習慣「ブレスト・アウエアネス」をもつことも重要です。

Q 乳がんの発症リスクは何ですか？

アルコール、喫煙（受動喫煙を含む）、肥満、糖尿病、乳がんの家族歴が危険因子として知られています。生活習慣に気をつけて太りすぎに注意しましょう。

Q 乳がんの発症予防に有効な方法は何ですか？

インフルラボンを含む大豆食品や乳製品の摂取、運動が有効とされています。普段の食事内容を見直して、適度な運動習慣をもつようにしましょう。

外科部長 太田 裕之



問 公立甲賀病院 地域医療支援病院 地域がん診療連携拠点病院 滋賀医科大学地域医療教育研究拠点
62-0234 Fax 63-0588

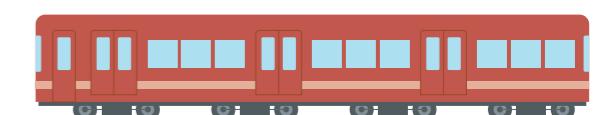
公立甲賀病院HP ▶

Let's GO! みんなで乗ろう! 草津線

夜空を光で照らします!
草津線・信楽高原鐵道DEイルミネーションの旅!

冬の夜を彩るイルミネーションが今年も甲賀市内の各駅に登場!ご家族やご友人と、冬ならではの思い出づくりに、草津線・信楽高原鐵道に揺られながら、特別な夜のお出かけをしてみませんか?

場所 JR草津線:貴生川駅・甲南駅・甲賀駅・油日駅
信楽高原鐵道:信楽駅



毎年恒例
信楽高原鐵道サンタ列車も
運行します!!

問 公共交通推進課 69-2215 Fax 63-4601

元気なまちかど

秋空の下を駆け抜け 第39回あいの土山マラソン

第39回あいの土山マラソンが11月2日に開催され、フルマラソン・ハーフマラソン合わせて約2,200人のランナーが、日頃の練習の成果を存分に発揮されました。

ゲストランナーに、甲賀市広報大使の世津田スンさん、1,500m元日本記録保持者の小林祐梨子さん(左)と、1,500m元日本記録保持者の小林祐梨子さん(右)



記録保持者の小林祐梨子さんを迎える、会場を大いに盛り上げていただきました。

ランナーたちは、土山の豊かな自然と起伏を生かした全国屈指のマラソンコースを力強く駆け抜けました。

▲一緒にスタートするランナー



「ハーブに親しむ日」が甲賀市くすり学習館で11月3日に行われました。

くすりを活かした甲賀らしいまちづくりを進める「甲賀のくすりコンソーシアム」が忍者のくすり売り体験などがあり、たくさんの親子でにぎわいました。

さまざまなワークショップや体験を通して、香りや味覚でハーブに親しむ一日となりました。

▲ハーブを使ったクラフト体験を楽しむ参加者

“ものづくりのまち甲賀”の魅力を発信! モノヅクリズム 工場見学ツアー



「滋賀、甲賀のモノヅクリズム工場見学ツアー」が市内企業の工場で、10月31日と11月1日に開催されました。

製品等出荷額が県内1位の“ものづくりのまち甲賀”的魅力を広く発信するために、地元企業が発案し、大学や市と協力して昨年から実施されているものです。今年は、

昨年の3倍となる370人以上が参加しました。工場見学や体験を通して、ものづくりへの関心を高める貴重な機会となりました。

▲説明を熱心に聞く参加者
工場見学の様子は[こちら](#)
▲工場で作られた車の部品を触るこどもたち

