

## 第9回 輝け11（イレブン） しまね町村フェスティバルに参加しました

主催：島根県町村会、島根県町村議会議長会、山陰中央テレビジョン放送（株）

令和元年 10月5日（土）～  
6（日）、TSK山陰中央テレビ特設会場（松江市向島町）  
において、島根県の個性豊かな11町村から「美味しいものと、楽しいことが大集合する」グルメとエンターテインメントのイベント「第9回輝け11（イレブン）しまね町村フェスティバル」が開催されました。



今年は台風の影響もなく、二日間開催され、過去最高となる3万1千人もの皆様にご来場いただくことができ、会場は多くの人で賑わいました。



島根県環境保健公社は、協力団体として協賛すると共に、主に健診事業を知っていただくために「骨密度測定」と「乳がんセルフチェック体験」のブースを出展しました。

## ①「骨密度測定」



骨粗しょう症の検診に用いられる測定で、かかとの骨に超音波を当てて、骨の強さを判定します。

座っているだけで、痛みもなく数分で終わります。

骨粗しょう症は、初期には何の症状もありませんので、早めに骨量の測定をし、早期発見することが大切です。

## ②「乳がんセルフチェック体験」



乳がん検診と並んで重要なのが、自分で触って「しこり」を探すセルフチェックです。

乳がんは、身体の表面に近いところに発生するため、自分で観察したり、触れたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。

毎月1回のチェックを習慣にし、普段から乳房の状態を確認することで、小さな変化が生じた時に、気づきやすくなります。

少しでも変化や異変に気づいたら、すぐに専門の医療機関を受診するよう、お伝えしました。

少しでも変化や異変に気づいたら、すぐに専門の医療機関を受診するよう、お伝えしました。

公益財団法人島根県環境保健公社

健診事業部

0852-24-0209

