

# 健 メモ 康

## 乳がん 自己検診の方法

月経のある方は月経終了後1週間ぐらいに、閉経後の方や月経のない方は毎月1回決まった日に、自分の目と手で乳房をチェックしましょう。また、年に1回は、乳腺外科や婦人科の専門医の検診を受けるようにしましょう。

### まず 目で見てチェック!

- 鏡を見ながら…
- ① 左右の乳房を見比べて、形・大きさ・乳頭の高さに違いがないか。
  - ② 乳房の皮膚の一部や乳頭にへこんだところがないか。

### 次に 手で触ってチェック!

- あおむけに寝て、肩の下に枕を入れ…
- ① 上腕を上にも伸ばし、反対側の手で胸の中心線へ向けて乳房の内側を丁寧に触ってみて、しこりがないか。
  - ② 腕を下げて、乳房の外側を上から下部に向けて、①と同じように確認。



**異常を  
発見したら?**

早めに乳腺外科・婦人科などの専門医で、詳しい検査を受けましょう。

ホームページ「きよたF a n倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

毎週一回、資源の日にごみとして出すびん・缶(アルミ・スチール)・ペットボトルの3つは、同じ袋に入れて出すことになっています。では、収集された後この袋の中身は、どのように分けられ、リサイクル資源として活用されていくのでしょうか。今回は、中沼と駒岡の二カ所にある「資源選別センター」の仕組みを見ながら、貴重なリサイクル資源を無駄にしないための「ごみ出しマナー」を一緒に再確認しましょう。

### びん・缶・ペットボトル 再利用のための選別

ECO CITY

# 環境 を 考えよう

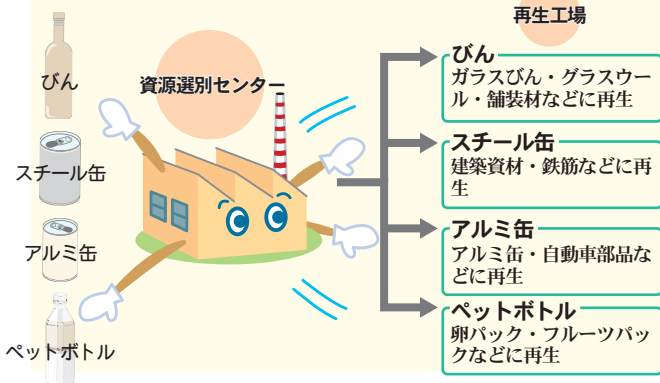
第24回

## 資源選別センター

磁力と風力を使って資源を選別

### 磁力と風力で選別し排出時の ルールを守りましょう

びん・缶・ペットボトル。これらは再利用するための処理方法が違うため、資源選別センターでそれぞれをきちんと選別しています。ここでは、磁力で缶だけを抜き出し、さらに重さの違いを利用して風力でびんとペットボトルを選別していきます。ペットボトルや缶をつぶしたり、内容物が残っていたりすると、再利



用できる資源として選別されず、せつかくの資源が無駄になつてしまいます。また、家庭から出されるペットボトルの約3割は、キャップが付いたまま。これを前述の選別工程の中で外すことは、余計な費用がかかることにもなりません。

**「缶やペットボトルはつぶさない」・「中は水で軽くすく」・「びん・ペットボトルのキャップは外す」**

ごみ出しの際、こんなちょっとした気遣いをするだけで、限りある資源を最大限有効に活用することになります。

## 広告欄