

「治りやすい
「がん」の代表

乳がん

近年、乳がんと子宮体がんの増加が目立っています。この背景には脂肪の多い欧米型食生活が影響しているといわれています。

■乳がんにかかりやすいタイプ
①40歳以上の人②30歳以上で未婚の人③初産年齢が高い人(30歳以上)④初産年齢が早く、閉経年齢が遅い人(55歳以上)⑤肥満の人



乳がんと子宮がん

(肥満度がプラス20%以上の人)
⑥乳がんや良性の乳腺疾患にかかったことのある人⑦家族に乳がんにかかった人がいる

■乳がんの症状
①しこりができる②乳房の皮膚に「ひきつれ」(えくぼ症状)、くはみができる③乳首から分泌物が出る(黄色または褐色の液体)④乳首がただれ、炎症をおこす⑤乳房の皮膚が赤くただれ、夏みかんの皮のようになる。

子宮がん

■ワンポイント
自己検診と、年に一回の定期検診が早期発見の決め手です。早期に発見すれば90%は治ります。

子宮がんには、部位やその性質によって、子宮体がんとうつがんの二つに分類されます。割合的には、子宮頸がんが70%、子宮体がんが30%となっています。

	子宮頸がん	子宮体がん
年齢	30歳以降、40歳から50歳がもっとも多い	50~60歳が多い
性交渉	性交開始年齢が低い 性交相手が多い	
結婚	早婚	未婚、初婚年齢が高い
妊娠	妊娠回数、出産回数が多い	妊娠回数、出産回数が少ない 初産年齢が高い
生理		30歳過ぎて生理不順がある 閉経後
家族歴		三親等以内に体がんにかかったことのある人がいる
その他	ヒトパピローマウイルスに感染	ホルモン異常、糖尿病、肥満、高血圧がみられる

■子宮がんの症状
①早期の段階には、症状が出にくい
②閉経前は生理不順③閉経後は不正出血がある④おりものの量が

が、最近では、子宮体がんが増加しています。

■子宮がんにかかりやすいタイプ
増える⑤水様性・粘性・血性(褐色)のおりものがある⑥悪臭のおりものがある

■ワンポイントアドバイス
他のがんの死亡率が増加している中、子宮がんの死亡率は年々減少し、35年前と比べると半減しています。この背景には、集団検診の普及が大きく影響しています。検診は簡単で、しかも痛みを伴いません。これによって、早期がんなら9割以上が治ります。「定期検診」これが、早期発見のための最大のポイントです。

■当村では
八月二十一日(金)・二十八日(金)の二日間、子宮・乳がん検診を実施します。健康管理に役立つため、ぜひこの機会を有効に活用しましょう。

手軽でヘルシー
今月の料理
コーナー

食生活改善推進委員
が地域の自主活動に生

かそうと開かれた「調理研究会」での一品を紹介します。

“大豆と小魚の揚げ煮”



材料 (1人分)

- 大豆.....10g
- 小女子(こおなご).....10g
- かたくり粉.....5g
- 揚げ油.....適宜
- 砂糖.....2g
- しょうゆ.....3cc
- みりん.....1cc
- 白いりごま.....1g

栄養価 (1人分)

エネルギー 127Kcal(ごはん軽く1杯)
たんぱく質 3.7g 脂質 8.8g
カルシウム 79mg 塩分 1.6g

作り方

- 大豆は前日に水につけて戻す。かたくり粉をつけて油で揚げる。
- 小女子は水洗いをし、水分を十分にとり油でカラッと揚げる。
- 鍋に②を入れて煮立てて①、②を入れて和えてごまを加える。

〈ワンポイント〉

一人分のカルシウム量は牛乳1本分より多く、日頃、ワンパターンになりがちな大豆料理も、これなら、子どもから大人まで大豆をおいしく食べられます。

Dental healthy Kids
このコーナーでは3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。

川畔 涼くん 藤田大輝くん 星野莉子ちゃん 竹内奈菜ちゃん 伊藤大智くん 坂爪七彩ちゃん 佐藤義典くん

国民年金からお知らせ
●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎2-5713

保険料の免除制度

経済的な理由などから保険料を納められない場合は申請することにより保険料を免除されることがありますので、国民年金の窓口までご相談ください。

- ①年金を受けるための資格期間に合算されます。
- ②免除を受けた期間の年金額は、通常の $\frac{1}{2}$ になります。
- ③免除期間の保険料は過去10年までさかのぼって納められます。追納すると年金額も通常に戻ります。

学生保険料の免除制度

学生は一般に所得がないため保険料は親が納める場合がほとんどです。そのため、親の負担が過大にならないように親元世帯の所得状況によって保険料が免除されます。具体的には、親元の各種控除後の所得が定める基準額を下回る場合は免除され、超える場合は免除されないというものです。それぞれの世帯の形態に応じて基準額が異なりますので、年金窓口までご相談ください。

口座振替領収済通知書

年1回の送付について

上記通知書の発行が、翌年6月1回の発行となりました。6月となるのは、当該年度の納付(4月~翌年3月分)取り扱いが、翌年度4月までとなっているためです。なお、確定申告用支払い証明書は連絡をいただければ随時発行します。

公共下水道 シリーズ ①

今月号では、下水道を使用するために各家庭で整備していただく「排水設備工事」についてお答えします。

排水設備工事

質問
これから、住宅を新築しようと思っています。後でもう一度工事をしなくてもいいように、今からその設備工事を行いたいのですが。

答え
排水設備工事は、村で定める設置基準(管の大きさ、深さ、こう配など)に基づいて、村の指定する工事店から行っていただくこととなります。

これは、供用開始の時期をみて、条例で定めることになっています。

質問
わたしたちの村で下水道が使われるのは、県の流域下水道の遅れからいけば早い地域で6~7年くらい先となり、条例の制定もそのころとなります。

このため、現段階での先行工事はできません。

ただ、将来、必ず排水設備が必要となりますので、家の間取りや

質問
排水設備工事には、多額の経費がかかると思います。最近浄化槽を設置し、水洗トイレにしたばかりです。必ず下水道を使用しなければなりませんか。

答え
下水道はトイレの水洗化のためだけのものではありません。台所や風呂などから出る汚水を集め、きれいな水に処理して河川に流すものなので下水道を使用していただくようお願いいたします。

質問
工事費用については、積立金制度や融資制度を実施している市町村もありますので今後検討していきたいと思えます。

質問
わたしの土地は公道に接していませんが、この場合、排水設備工事はどうなりますか。

答え
自分の土地が公道に接していないと、下水道につながるには他人の土地を通らなければならないときは、排水設備に必要な範囲で、他人の土地を使用することになります。

これは、すべての人が下水道を利用して、生活環境をきれいにするという目的のために、特に法律で認められているものです。

排水設備工事の実施時期については、下水道が使用できる1年くらい前に、その他域の皆さんにお知らせします。