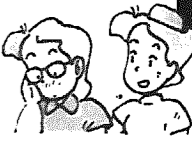


『30代から』



がキーワード!?

かつて恐れられていた結核は、治療薬の開発で治せるようになり「がん」による死亡者数は生活が豊かになった今日、増える一方です。そのため、生活習慣とがんは密接に関連していると言われています。

日本人のがんの発生部位を見ると、以前は胃がんが最も多かったのですが、最近肺がんが増加し、男性の部位別ではトップになっています。女性の場合は乳がんの増加・子宮がんの減少というのが最近の傾向です。以前多かった胃がん・子宮頸がんが減少し、肺がん・大腸がん・乳がん・子宮体がんが増加してきている傾向は、食生活や喫煙をはじめ、生活環境が欧米化してきているのと同じく、一致します。

そこで基本健診・各種がん検診が終了した今回は、残りの子宮がん・乳がん検診について考えてみましょう。

■遺伝ではあいません!
がんは特定のものを除いて、遺伝する病気ではありません。がんの多くは外部からの要因「きっかけ」によるもので、それを受けると遺伝によってがんになるかどうかが決まっています。したがって共通の環境・生活習慣をもつ家族は、がんになる確率が高くなるといわれています。そのため病気のものよりもむしろ、かか

らない環境づくり・体質改善が大切になってきます。

■乳がん
高脂肪・高たんぱくである欧米の食事を摂る機会が増え、体格や体質が欧米人に近づいてきました。また、それに伴う女性ホルモンの変化により、乳がんは増加しているようです。

乳がんはがんの中でもやや遺伝的な要素が含まれているようなので、日常生活に気を付けることも、年1回の定期検診を受診し、早期発見の努力が大切です。特に40歳代が一番多く発生しているため、30歳以上の方はぜひ、受診してください。また、乳がんはがんの中で唯一自分で発見できるがんなので、月1回の

自己検診は早期発見への近道です。乳がんになりやすいタイプ

- ①未婚または晩婚の人
- ②初産年齢の高かった人
- ③妊娠未体験者
- ④血縁者に乳がんを持つている人
- ⑤流産・早産の多かった人
- ⑥授乳期間の短かった人
- ⑦月経開始年齢が早く閉経が遅かった人
- ⑧肥満傾向の人
- ⑨子宮がん

女性の場合、乳がんとともに子宮がんにも注意が必要です。

日本人は子宮頸がんが多く、体がんは少なかつたのですが、最近増加傾向です。子宮頸がんの初期症状としては、不

1. お風呂で

石けんを使うときやシャワーを浴びるとき、両方のお乳の上を、滑らせるようにして、あますところなくしらべてください。固いものがあれば異常です。ついでに、両方のわきの下も、奥まで触ってみます。



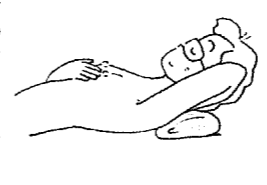
2. 鏡の前で

両腕を上げたり下げたりして、両方の乳房の形を見比べてください。どこかに、ひっこみや、ふくらみがあれば異常です。乳首のただれにも注意します。これがすんだら、両手を腰にあて、肘を前に突き出して、同じように検査しましょう。



3. ベッドの上で

まず、右側の乳房の検査から始めます。枕を右肩の後ろに入れ、右手は頭の下において寝てください。これで右の乳房は平になります。大事なお盆を拭くような気持ちで、乳首から始め、渦巻きを描くように左手の指先を動かして、固いところがないか探します。引き続き、左肩の後ろに枕を入れかえ、同じように左側の乳房をしらべてください。最後に、両方の乳首をつまんでみましょう。何か液体が出てくれば異常です。



これで、月一回の検査は終わりです。少しでも異常がありましたら、すぐ医師の診察を受けてください。

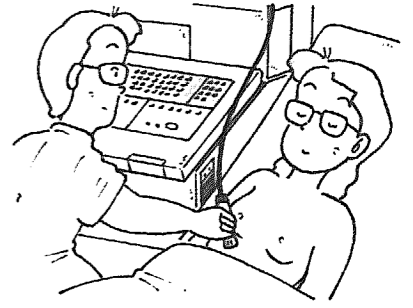
子宮がん・乳がん検診を実施します。

岩室村では、次の日程で子宮がん・乳がん検診を実施します。この機会にぜひ受診してください。

とき 8月20日(金) / 8月25日(水)
受付 午前9時30分～10時30分 / 午後1時～2時
(ただし乳がん検診は午後のみ実施します)

ところ 保健センター
検診料 子宮がん検診 700円 / 乳がん検診 300円
※9月～11月にかけて子宮がん施設検診も実施します。まだ申し込みをしていない方は福祉保健課までご連絡ください。

○検診料 1,500円 (70歳以上の方の検診料は全額個人負担になります。)
○対象年齢 30～69歳



池田千尋くん (西長島) 竹内亮太くん (和 7) 寺沢肇帆ちゃん (福 輪) 笹岡靖浩くん (和 2) 月岡颯太くん (和 9) 堀川 遥ちゃん (和 12) 本間愛理ちゃん (高 橋) 嶺所 寛くん (和 6)

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。(7/6 健診より)

身体障害者手帳1・2・3級・療育手帳Aをお持ちの方へ

『県障』医療費受給者証の更新

現在の『県障』医療費受給者証の有効期限は、平成11年8月31日までです。忘れずに更新手続きをしてください。

- とき 8月18～24日(水～火)
 - ところ 役場福祉保健課
 - 持参するもの ①現在使っている『県障』医療費受給者証 ②身体障害者手帳または療育手帳 ③保険証 ④印かん
- ※なお、対象者には文書で連絡しますが、詳しくは、福祉保健課 ☎82-5725 までどうぞ。

8月は『児童扶養手当の現況届』・『特別児童扶養手当の所得状況届』・『ひとり親家庭医療費受給者証の更新』の月です。

とき 8月19・20日(木・金) 午前9時～午後6時
ところ 役場1階住民相談室(ロビー脇) **持参するもの** 児童扶養・特別児童扶養手当現況届は、印かんと手当証書：ひとり親家庭等医療費受給者証の更新は、印かんと健康保険証

■児童扶養手当の受給資格
次の理由で、18歳未満の児童を監護・養育しているひとり親家庭。

- ①父母の離婚 ②父の死亡 ③父が政令で定める程度の障害の状態 ④父の生死不明 ⑤父が一年以上の遺棄 ⑥父が一年以上拘禁の未帰の女子

■特別児童扶養手当の受給資格
政令で定める程度の障害がある20歳未満の児童を、父または母等が監護・養育している場合。ただし対象児童が、その障害を理由とする公的年金を受けている場合や所得制限を超える場合は支給されません。

■ひとり親家庭等医療費助成制度
18歳未満(障害者は20歳)の子どもがいるひとり親家庭等に対し、保健の向上と福祉の増進を目的に医療費の一部を助成するものです。

※なお、対象者には文書で連絡しますが新たに該当すると思われる人はお申出ください。詳しくは、役場住民課 ☎82-5712 までどうぞ。

『国民年金は 20歳がスタートです。』

国民年金とは

国民年金は、働く世代が出し合った保険料と税金を合わせて、老齢の世代に年金を支給して経済的に援助する、世代間の支え合いの制度です。

また、老後だけではなく、思わぬけがや病気で障害者になったとき、配偶者を亡くして遺族になったときにも年金が支給されるといった制度でもあります。

国民年金は、老後のものとして考えるだけでなく、今現在の「もしも」に備えるものです。



学 生 も20歳になったら国民年金に加入します。

どうして 学生なのに加入するの?

20歳から保険料を納めると、60歳になったとき満額の老齢基礎年金が受けられます。また、在学中に万が一、けがや病気で障害者になった時も障害基礎年金が受けられます。(ただし、未納があると、受けられない場合があります。)

学生免除制度

学生は一般に所得がないので、保険料は親が納める場合がほとんどです。そこで、親の負担が過大にならないよう、親の所得によって保険料が免除されます。(詳しくは係までおたずねください。)

国民年金からの...住民課
お知らせ ☎82-5712