Vol.169

健康 暮らしのヒント 専科

保健センター
☎82・5726

「がんを知りがんに勝つ!!」

毎年行われる基本健診・がん検診が来月に迫ってきました。

世帯調査票で申し込んだ人・申し込んでない人・人間ドックを受ける人など様々かと思いますが、今回は年に1回のがん検診について考えてみましょう。

ここで！保健師から問題 Question

どれが正しいでしょうか？

Q1 がんは日本人死因の第
①1位 ②2位 ③3位
である。

Q2 10人中3人ががんで亡くなる現在ですが、がんは今後
①増加 ②減少 ③横ばい
の傾向が考えられる。

Q3 がんによる死亡率をみると、
①肺がん ②大腸がん
③乳がん
が増加傾向である。

今後も増加傾向!?

皆さんの周りには、がんにかかった方、不幸にして亡くなられた方がおられるのではないかと思います。がんは日本人の死因の第1位であり、10人に3人はがんで亡くなっている計算です。

多くのがんは年を重ねるにつれて発病しやすくなるので、高齢化がますます進んでいる現在、この傾向は続くと考えられます。

老化も原因!?

高齢になると何故がんが増えるのかは解明されていませんが、老化が少なからず関与していることが指摘されています。

細胞のがん化を阻止する要因の1つに体に備わっている免疫機能があります。

免疫機能が正常に働けば、異常細胞をリンパ球が食べてがんの芽を摘み取ります。

しかし、年齢とともに免疫機能も衰えるとがんが増大していく傾向のようです。

がん検診を受けよう!!

耳にすることがあると思いますが、がんは多くの場合、早期には自覚症状がありません。

早期のうちに完治するがんを見つけるためには、何も症状がなく健康に自信があっても、年に1回がん検診を受けることが大切です。

症状が現れてから医療機関で見つける人よりも、毎年受診し、無症状の時に見つけた人の方が治る確率も高くなっています。

ここ数年、岩室村でも胃・大腸・肺・乳がんが見つかっています。早く見つけた人は日常生活への復帰が早く、現在も元気に生活を営んでいられます。

後悔しても病気は待ってくれません。ぜひこの機会にがん検診を受け、自分の体は自分で守りましょう。

"ぜひ受けて欲しい人"

○喫煙者
○飲酒を欠かさない人
○肥満度が高い人
○偏った食生活の人
○運動不足の人
○胃や肝臓等に慢性の炎症がある人
○以前ポリープが見付かった人
○がんになった肉親がいる人
○近年、健診やがん検診を受けていない人

"女性で受けて欲しい人"

【乳がん】
○初潮年齢が若い人
○閉経年齢が遅い人
○初産が30歳以上の人
○出産経験がない人
○乳腺の病気になったことがある人

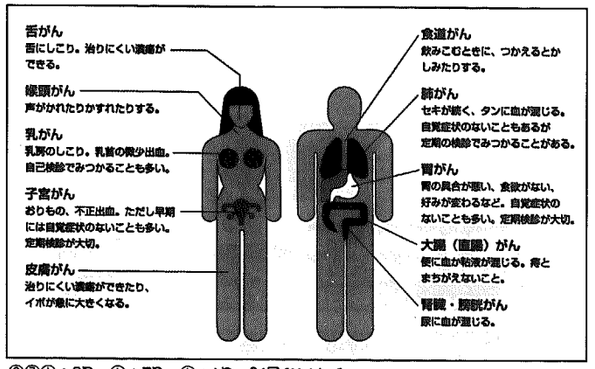
【子宮がん】
○妊娠や出産の回数が多い人
○出産経験がない人
○肥満・糖尿病・高血圧のある人

がん年齢？

がんになる人は年を重ねることに多くなり、男性は40歳から、女性は30歳からが「がん年齢」と言われます。

女性が男性より10年も早くなるのは、子宮頸(けい)がんや乳がんが20歳～30歳代でも発病する事が多いためです。

がん年齢に達したら、積極的に検診を受けましょう!!



クイズの答え Q1：① Q2：① Q3：①②③

栄養教室 平成14年度 参加者募集

「自分の健康を考える、家族の健康を考える、自分の地域の健康を考える」をテーマに食生活を通して健康づくりの担い手を養成する栄養教室を、下記のとおり開催します。多数のご参加をお待ちしています。

栄養・運動・休養・環境 学んでみませんか？

■内　容
栄養・運動・休養・環境についての講話、調理実習、実技、施設見学

■対　象
健康づくりに興味があり、食生活改善推進委員として地域で活動してみたい方。教室ではほぼ全課程に参加できる方。
※各会場へは、役場庁用車で送迎いたします。

■申込み・お問い合わせ
6月21日(金)までにお申し込みください。
福祉保健課　保健係
（保健センター）　☎82-5726

時間：午前9時30分～午後3時30分

回	日程	会場
1	平成14年　7月24日(水)	燕市保健センター
2	8月27日(火)	岩室村公民館
3	9月30日(月)	分水町保健福祉センター
4	10月29日(火)	燕市保健センター
5	11月22日(金)	吉田町保健センター
6	12月17日(火)	吉田町保健センター
7	平成15年　1月23日(木)	分水町保健福祉センター
8	2月17日(月)	吉田町保健センター
9	期間中1回　市町村実習（実際に食生活改善推進委員の活動を見学します）	

生ごみ処理器購入助成

ごみの減量化及び堆肥として、資源化を推進することを目的に次のとおり購入希望者に助成を行います。

〔生ごみ処理器〕
●補助率：1／2
（ただし助成限度額は30,000円）
●限定数：30台
（1世帯につき1台とします。）
※数を超えた場合は、**抽選**となります。ご了解下さい。

〔コンポスト〕
●助成後斡旋価格
130リットル（発酵促進剤1本セット）⇨ **2,684円**
200リットル（発酵促進剤1本セット）⇨ **3,575円**
※台数制限はありません。
※6月中旬頃までにJA越後中央農協より配達を行います。

★☆★☆★ 手続き方法 ★☆★☆★

【申し込み期間】
平成14年5月1日(水)～17日(金)まで
※期間を過ぎた場合は、一切受け付け致しません。ご了承下さい。

【申し込み方法】
必ず「役場福祉保健課窓口」でお申し込み下さい。
※電話でのお申し込みは受け付けできません。（周瀬地区の方は、『やすら木』でもお申し込みいただけます。）

●お問い合わせは　福祉保健課 生活環境係（☎82-5714）まで

学生の納付特例制度 ―届ければ「もしも」の時も安心です―

学生は一般に収入がないため、保険料の納付が困難です。しかし納付が困難だからといって、そのまま何も手続きをせず、未納のままにしておいてはいけません！保険料納付が困難な学生の方には、届出（申請）をして承認を受ければ、在学期間中の保険料が後払いできる制度があります。それが『学生納付特例制度』です。手続きさえすれば「もしも」のときも安心です。

対象者は？

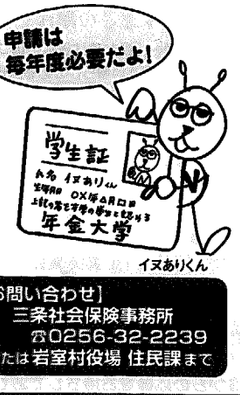
大学（大学院）、短大、高等専門学校、専修学校及び各種学校に在学する学生で、学生本人の前年の所得が68万円以下のとき。なお平成14年4月から、夜間や定時制、通信教育課程の学生も対象となりました。

学生納付特例の承認を受けると？

①学生納付特例期間中の障害や死亡といった不慮の事態には、満額の障害基礎年金または遺族基礎年金が支給されます。
②学生納付特例期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されます。しかし、年金額には反映されません。満額の老齢基礎年金を受けるためにも、保険料をさかのぼって納めること（追納）をおすすめします。学生納付特例期間については10年以内であれば、保険料を追納できます。

※手続きには学生証のコピーと印かんをお持ちください。

「学生納付特例」の届出は役場 住民課 国民年金の窓口へ！



【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2239
または岩室村役場 住民課まで

国/民/年/金からのお知らせ

住民課 ☎82・5713