



魔法のエキス『ホルモン』

基本健診も終わり、今は自分の体に関心が高い時期なのではないでしょうか。村が行く産婦人科検診も残るは乳がん。そこで、今回は女性の体について詳しくみていきましょう。

魅惑のホルモン



女性は男性と異なり、一生のうちホルモンバランスが変化する時期があります。ホルモンは一生のうちイン2〜3杯の量しか分泌されないという少なさですが、体の潤滑油としてなくてはならないものです。日本人の平均閉経年齢は50歳といわれ、この時期はホルモンの急激な減少により適度な量が保たれなくなります。そのため、更年期障害・自律神経失調症などといった様々な体のトラブルが起るのです。

増える体がん、減る頸がん

子宮がんは、20年以上前までは女性のがんによる死亡順位の第2位を占めていたほどで怖いがんでしたが、現在は新潟県において5位以下になるなど、治療率が高くなってきました。しかし、子宮口付近にできる頸がんが増加する中で、子宮体部にできる体がんが増加しています。残念ながら子宮がんの確実な予防法は見つかっていませんが、頸がん・体がんとも検診などで早期に発見できれば、ほぼ確実に治す事ができます。特別な準備はいりません。まずは高脂肪食品を控え、高血圧・糖尿病・肥満にならないよう日頃の食生活に気をつけること、危険因子の1つである煙草を控えることなどで予防していきましょう。

依然増加を続ける乳がん

乳がんは食生活の欧米化や、女性のライフスタイルの変化により、ここ10年で急激に増加しています。新潟県における女性のがんによる死亡順位では、胃がんについて第2位と1位に迫る勢いです。40歳代が発症のピークとなつていますが、20歳代や60歳代にも発症するケースが増加しています。

岩室村では、ここ数年検診受診者からがんの発症は見られませんが、自覚症状があつてから受診したり、その他の人から発症したケースも聞かれます。乳がんも子宮がん同様、確実な予防法はありませんが、他のがんと同様に体の表面近くにあるため、自己発見が可能なのです。女性で1日のうちに、鏡を見ない人はあまりいないと思えます。自分の胸にも関心をもち、1日1回は見て、触つてあげましょう。

また乳がんにかかった人を統計的に見ると、子宮がん同様、高脂肪食が好きな人、肥満傾向の人という結果でした。また、血のつながった人の中に乳がんにかかった事があ

る人からも発見されることが多くなります。



閉経を迎えた女性

閉経を迎えた女性は、ただでさえホルモンバランスの変化から様々な体のトラブルが起こりやすくなります。女性ホルモンが減少したことによりコレステロールが増えたり、体にお肉がつきやすくなったり、骨がもろくなつてきます。肥満や生活習慣病にならないように食生活・運動に心がけるとともに、年に1回は子宮がん・乳がん検診を受けましょう。

※婦人科検診日程※

8月20日(火) 和納地区
8月28日(水) 岩室・間瀬地区
【受付時間】午後1時〜2時
【会場】保健センター
●子宮がん 700円
●乳がん 300円
※申込みしていない方も、当日来れば受診できます。

太るもやせるも食べ方と運動次第!!

ヘルス教室参加者募集

講師：健康運動指導士 藤口理恵子先生

日	時	内 容
1	8月21日(水) 1日コース	am10:00~ 「SOS子どもから始まる生活習慣病」 親子で参加してみませんか? 親子で作る夏ランチ pm 1:30~ 「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロビクスとけんこつ体操 (パート1)
2	9月19日(木) 1日コース	am10:00~ 「フレッシュソフトチーズの手作りも紹介します」 すばさが苦手な人にも さわやか酸味のお酢料理 pm 1:30~ 「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロビクスとけんこつ体操 (パート2)
3	10月23日(水) 1日コース	am10:00~ 「体脂肪測定とやさしい運動で脂肪を燃やす!」 りんご? 洋梨? あなたは何型? おいしく食べてスマートに! pm 1:30~ 「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロビクスとけんこつ体操 (パート3)
4	11月21日(木) 1日コース	am10:00~ 食事が肌を美しく決める ひと味違う野菜たっぷり韓国メニュー pm 1:30~ 「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロビクスとけんこつ体操 (パート4)
5	12月18日(水) 1日コース	am10:00~ 「ヘルシー会席料理を作ってみませんか?」 クリスマス・お正月はこれでOK 手軽に作るホームパーティー料理 pm 1:30~ 「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロビクスとけんこつ体操 (パート5)
6	1月29日(水) 1日コース	am10:00~ 「最近気になるあの調味料、使ってみよう」 魚もひと工夫でこのおいしさ カロリー制限エスニック鍋 pm 1:30~ 「あなたの美容と健康のために」 やさしいエアロビクスとけんこつ体操 (パート6)



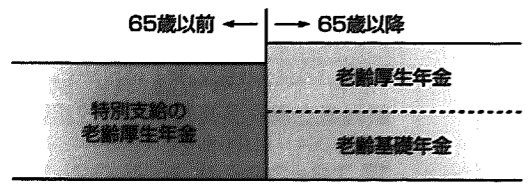
・お申し込み・お問い合わせは・
岩室村役場 福祉保健課
保健センター
☎82-5726まで

国民年金の請求手続きは?

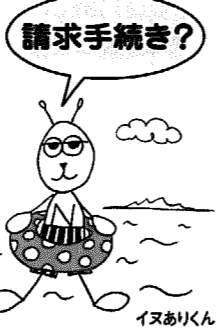
「私は昭和12年生まれで、現在、厚生年金をもらっています。昔、何年か国民年金をかけたことがあり、その分が65歳からもらえるということですが、何か手続きが必要ですか?」

あなたが現在受給している年金は、厚生年金に加入していた期間で計算された年金で「特別支給の老齢厚生年金」といいます。この年金を受ける権利は、65歳でなくなり、65歳以降は、国民年金や厚生年金に加入していた期間を合わせて年金額を見直し、「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」として新たに裁定され、支給されます。このための手続きとして裁定請求書の提出が必要となります。

特別支給の老齢厚生年金を受けていた方には、65歳の誕生月に社会保険業務センターからハガキ形式の「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」が送付されますので、これに必要な事項を記入のうえ、役場住民課窓口で証明を受け、誕生月の月末までに社会保険業務センターに提出してください。



■「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」を提出すると国民年金分が合わせて支給される。



国民年金/金
お知らせ

住民課
82-5713