



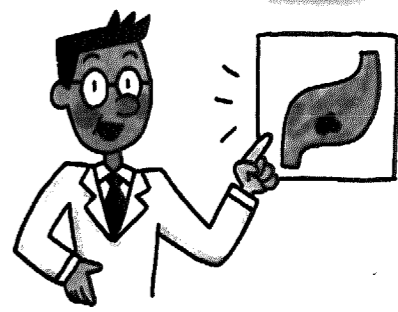
専科のエキスパート
こんにちは
保健師です

保健センター

☎82・5726

『がんは怖い病気?』

がんは死亡原因の第1位であり、その数は年々増加しています。村のがん検診でも毎年何人かが、がんを発見されています。がんの原因はいついかなにか、また、がんを予防するにはどうしたらよいかなど、今回はがんについて考えてみましょう。



ここで! 保健師から質問

Q1 がんによる死亡率がかなり目立ってへるのには、
①20歳代
②30歳代
③40歳代
である。
Q2 がんの中で、日本人に最も多いのは
①肺がん
②胃がん
③大腸がん
である。

Question

年齢が上がると、がんも増加する

年齢別にがんの死亡率を見ると、10歳代、20歳代にはほとんど見られません。30歳代になるとやや目立ってがんが増加してきます。ところが40歳代になると、30歳代の倍ぐらゐの率でがんの死亡者がでます。50歳代になるとさらに40歳代の倍、60歳代では50歳代の倍、70歳代では60歳代のさらに倍、年齢が上がるにつれて増える病気なのです。

胃がんを知って防ごう

胃がんは、発生数も死亡率も日本人には圧倒的に多いがんです。しかし、近年は食生活における減塩が浸透してきたことと診断技術の進歩で、早期のがんであれば、ほぼ100%治るようになってきています。村の胃がん検診でも過去3年間で7人が胃がんを発見され、早期治療し、現在元気に生活しています。

がん予防にはまず検診

がんの原因にはさまざまなものがありますが、基本的にはバランスのとれた食生活、適度な運動、喫煙に注意することなどで、かなり予防することが出来ます。がんは基本的に初期には、自覚症状がありません。がんの種類によっては、自覚症状がでるものもありますが、症状がでたときにはかなり進行している場合が多いです。ですので、早期にがんを発見するために定期検診が必

活しています。胃がんは胃の粘膜から発生し、外側の粘膜層や筋肉層に向かって進行します。粘膜層までのがんを「早期がん」、筋肉層にまで及んだがんを「進行がん」といいます。進行がんになるまで放置しておくと、転移しやすくなり、手術しても治りにくくなります。これは他のがんにも共通しますが、40歳を過ぎたら年に1回は検診を受け、早期発見に努めることが大切です。

要不可欠です。幸いなことに、日本の検診の技術は世界一といわれ、毎年定期検診を受診していれば、がんの早期発見が可能になってきています。今月1日からは基本健診が始まります。また、中旬からは胃がん・大腸がん検診も始まります。この機会に検診を受けてみましょう。

胃がん検診日程

6/15 (火)	農村環境改善センター	受付 午前6時30分~9時30分
6/16 (水)	すこやかセンターやすら木 保健センター	
6/17 (木)	岩室公会堂 石瀬集落開発センター	
6/30 (水)	保健センター	



家庭犬のしつけ方教室を開催します

犬のしつけで困っていませんか?動物愛護協会では、家庭犬としての基本的な飼い方やしつけ方について講習会を行います。どなたでも受講できますのでお気軽にご参加ください。

- 講義講習 (飼い主だけの参加となります)**
- 🐾と き 6月2日(水) 午後7時~8時30分
 - 🐾と ころ 巻町赤館 巻健康福祉事務所(保健所) (新潟県巻総合庁舎となり)
 - 🐾講習内容 犬の習性、病気の予防、飼主の責務、しつけのポイントなど
 - 🐾講 師 エンジェル動物病院院長 長谷川真獣医師 ほか
 - 🐾参加資格 どなたでも参加できます。事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

- 実技講習 (愛犬と一緒に講習を受けます)**
- 🐾と き 第1回 6月6日(日) } 午前9時30分~11時
第2回 6月13日(日)
第3回 6月20日(日)
第4回 6月27日(日)
 - 🐾と ころ 巻町馬堀 JA越後中央馬堀農業倉庫駐車場
 - 🐾講習内容 犬の接し方としつけの基本、スワレ、マテ、フセなどの基本動作
 - 🐾講 師 伊藤芳子先生 (あいごろうくらぶ 副会長)
 - 🐾参加資格 講義講習を受けた人で、犬を飼っている人。4回連続で参加できる人。
 - 🐾参加費用 会場運営費として実費(3,000円)をいただきます。

みんな集合!



動物愛護協会巻支部事務局 ☎025-375-5140 主催:新潟県動物愛護協会巻支部 新潟県巻健康福祉事務所 共催:巻町

「現況届」が届かない?

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係まで

Q 私、昨年60歳になり老齢年金を受け始めました。今月、誕生日を迎えたのですが、誕生月に郵送されるハガキが届きません。どうしたらよいのでしょうか?

A ご質問の誕生月に郵送されるハガキとは「現況届」のことと思います。現況届は、年金を引き続き受ける権利があるかどうかを年1回確認するもので、毎年誕生月の初め頃に社会保険業務センターから年金受給者あてに郵送されます。必要事項を記入して誕生月の末日までに社会保険業務センターに提出します。しかし、あなたのように年金を受け始めてから1年以内の人や、年金が全額支給停止となっているときには現況届の提出が必要ありませんので、郵送されません。来年の誕生月には郵送されますので忘れずに提出してください。現況届の提出を忘れると、年金の支払いが一時差し止められることとなります。差し止められた年金は、現況届の提出後、支払いが開始されますが、本来の支払い月から数か月遅れることとなります。もし、誕生月の中頃になっても現況届が郵送されないときや、紛失してしまったときは、三条社会保険事務所又は岩室村住民課住民係にご相談ください。



国民年金/金からの
住民課 ☎82-5713