

あなたを守る。女性のがん検診

女性はライフステージごとに、月経や妊娠、出産、更年期など、さまざまな健康課題があります。今月は本市で実施している女性のがん検診について紹介します。早期発見のため、定期的にがん検診を受診しましょう。

女性のがんとは？

【乳がん】女性に一番多いがんで、9人に1人がかかるリスクがあり、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。早期の段階では自覚症状がないことが多いため、定期的に検診を受診することが重要です。

【子宮頸がん】女性なら誰でもかかる可能性があり、乳がんに次いで20～30歳代の若い女性に多いがんです。近年、39歳以下の日本人女性で子宮頸がんの発病や死亡が増えています。

早期のうちは症状がなく、進行するにつれて、月経以外の出血や性交時の出血、おりものの変化、腰痛、腹痛などが現れるようになります。

がん検診の対象者は「症状がない人」

がん検診の目的は、早期発見・早期治療によりがんで死亡するリスクを減らすことです。早期に発見できれば、

治療の選択肢も多く、予後も良好で、QOL(生活の質)も維持しやすいといわれています。症状がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

乳がん検診と子宮頸がん検診

市では、乳がんと子宮頸がん検診を以下の期日まで医療機関にて実施しています。乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮頸がん検診は、7千円程度の高価な検査ですが、市の検診を受けると、20～69歳の方は約5千円の助成があります。

受診までの流れ

- ①電話で検診を申し込む
☎健康推進課 ☎0968(25)7219
- ②受診券(問診票)が手元に届く
- ③医療機関に予約する
- ④予約日に受診する



	乳がん検診	子宮頸がん検診
検診期日	1月20日(火)まで ※マンモグラフィ検査のみは1月31日(土)まで	1月31日(土)まで
料金(助成後)	40～69歳:1,800円、70歳以上:1,000円	20～69歳:1,900円、70歳以上:600円
無料クーポン対象者	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人
検査内容	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ) 視触診検査	問診、視診、細胞診、内診
受診間隔	2年に1回	2年に1回

※無料クーポン対象者には、5月ごろ送付しています。紛失した場合は健康推進課で再発行できます

簡易複合健診(2月実施)について

今年度の健診を受診できなかった人は、3日間限定で受診することができます。ぜひ受診してください。

- と き** 2月17日(火)、18日(水)、19日(木)
午前8時～10時30分(受付時間)
- 申込期限** 1月30日(金)
- 会場・申し込み先** 菊池養生園 ☎0968(38)2820

簡易複合健診の検査項目

- ▶基本健診(生活習慣病健診、特定健診(国保のみ)、後期高齢者健診) ▶結核検診(65歳以上) ▶肺がん検診
▶腹部超音波検診 ▶乳房超音波検診 など

対象年齢や料金はホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。ホームページから申し込むこともできます。 ➡



あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や、病気やケガなどの障害により仕事などが制限されたり、家族の働き手が亡くなったたりしたときなどの生活を、働いている世代みんなで支えようという考えでつくられた仕組みです。

20歳以上60歳未満の日本に住んでいる人は、国民年金に加入することが義務付けられています。

国民年金のポイント

将来の大きな支えになります

基礎年金の半分は国(税金)が負担し、年金の給付は一生生涯保障されます。

老後のためだけではありません

国民年金には、老後を支える老齢年金の他、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気やケガなどの障害により仕事などが制限されるときに、その障害の程度に応じて受け取ることができま。

遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持していた遺族が受け取れます。

国民年金の保険料

今年度の1カ月当たりの保険料は1万7510円です。金融機関やコンビニエンスストアの他、

口座振替や電子決済などで保険料を納めることができます。

付加年金制度

定額保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取ることが出来ます。

口座振替、クレジットカード、電子決済などのお支払い

口座振替やクレジットカード、電子決済などを利用すると、金融機関などに行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、早割(当月末納付)や前納で納めると、保険料が割引されます。

学生納付特例制度

学生は、本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

介護予防ミニ講座

～ 冬期の塩分の取り過ぎに注意 ～

冬は、塩分が多く含まれる温かい汁物などを食べる機会が増えます。また、寒さで味覚が低下し、濃い味を好みがちです。しかし、塩分を取り過ぎてしまうと、高血圧や脳梗塞などのリスクが高まります。食品の選び方や調味料、食べ方を工夫し、少しずつ減塩に取り組んでみましょう。

- ①香辛料(コショウ、唐辛子、カレー粉など)や香味野菜(ショウガ、ニンニク、ネギなど)を利用する。疲労回復や血行促進などの効果もあります。
- ②酸味を利用する。酢、レモン、すだちなどの柑橘類は、塩味を控えめにしても満足感を得られます。
- ③風味のある食材を利用する。のり、ゴマ、キノコ類など、だしのうま味や風味で、塩分を減らしても満足感を得られます。
- ④汁物の回数を減らす、または具たくさんにする。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 400mL 献血にご協力ください ～

とき・ところ

- ①1月13日(火) 午前9時30分～11時30分
泗水支所
- ②1月20日(火) 午前9時30分～11時30分
県北広域本部
- ③1月20日(火) 午後1時30分～4時
七城公民館
- ④1月26日(月) 午前9時30分～11時45分
午後1時～4時
県北広域本部

日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッシュンポイント対象です(1回40ポイント)



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219



歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子 ※敬称略。()内の字名は健診日時点11月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。



にし かわ り の

西川稟埜(野間口)

美麗澄花(木柑子)

松本侑芽(隈府)

安武永和(巨)

山東天珠(清水)

しみず おう げ

清水凰雅(新明)

荒木つき(永)

五島天月(永)

橋本彩和(吉富)

平口楓真(吉富)

ひら ぐち りょう ま

平口稜真(吉富)

まつ の な ぎ

松野凧生(吉富)

むら かつ り ょ う

村上遼優(永)

やま もと ひ ま り

山本陽麻莉(永)

むし歯を予防するためには

- ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
 - ②甘いものを減らしたおやつ工夫
 - ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布
- これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。