

# がん検診を受けましょう!

がん検診は、あなたの健康を守るための大切な取り組みです。早期発見で、より良い治療につながります。今月は菊池市のがん検診について紹介します。定期的ながん検診を受けて死亡のリスクを減らしましょう。

## がん検診の目的

多くのがんを見つけることではなく、罹患する人や亡くなる人が多いがんを早期に発見し、適切な治療につなげ、がんで死亡するリスクを減らすことが目的です。必ずしも全てのがんを治療することが、死亡するリスクの減少につながるわけではないためです。

## がん検診の対象者

対象者は症状がない人です。がんは、早期発見・早期治療による5年後の生存率が90%以上であることが分かっていますが、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。

※症状がある人はすぐに医療機関を受診してください

## 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。子宮頸がん検診(マンモグラフィ)と乳がん検診は、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歳の人は約5千円の助成があります。

## 受診までの流れ

- 1 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

※専用フォームからも申し込みできます



専用フォーム

	乳がん検診	子宮頸がん検診
概要	30代後半から増え始め、40・50代の女性のがん死亡起因のトップです。早期の乳がんは自覚症状がないことが多いため、検診を定期的に受診することが重要です。	20代後半から増加する女性特有のがんです。早期のうちには症状が無く、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。
検診期日	1月31日(金)まで	1月31日(金)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58年4月2日~昭和59年4月1日生まれの人	平成15年4月2日~平成16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18日(火)、19日(水)、20日(木) 午前8時~10時30分(受付時間)
- 申込期限 1月31日(金)
- 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

対象年齢や料金はホームページをご覧ください。ホームページから申し込むこともできます。➔



## 歯ッピーキッズ

11月の3歳児健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します(敬称略)。

- |           |           |           |              |
|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 草津隆太(木庭)  | 本田稀唯(限府)  | 東 凌叶(甲佐町) | 林 大和(吉富)     |
| 岩木 樹(野間口) | 山口漣士(赤星)  | 深田希羽(辺田)  | 日高鈴乃(永)      |
| 岡本幸希(玉祥寺) | 笠 桃華(北宮)  | 平田彩代(林原)  | 吉田一晴(吉富)     |
| 坂本沙菜(限府)  | 中原 想(巨)   | 佐藤 翠(吉富)  | 改喜結斗(吉富)     |
| 田中遙真(小木)  | 木下結斗(甲佐町) | 高沢紗颯(永)   | 池田結晴(吉富)     |
| 中村依央莉(赤星) | 中川栞葵(甲佐町) | 野田日向(吉富)  | ※( )内の字は健診日時 |

## 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



# 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、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。

## 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す。

### 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1万6980円です。金融機関やコンビニエンスストアの

ほか、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(月額1万6980円)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れます。

### 口座振替・クレジットカード、電子決済などのお支払い

納付、電子決済などを利用すると、金融機関等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(当月未納付)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学生です。

### 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

### ~ 冬でも注意したい高齢者の脱水 ~

脱水症状は暑い夏のものだと思われがちですが、高齢期は冬の時期も脱水の危険性があります。筋肉量の低下により、多くの水分が蓄えられないことや喉の渇きを感じにくいこと、食事が減少傾向であることなどにより、気付かないうちに脱水状態になってしまうこともあります。

暖房器具を使用した室内では空気が乾燥し、自覚がないまま皮膚・鼻の粘膜や口の中の乾燥が起こりやすくなります。室内の湿度を適度に保つとともに意識して水分摂取を行いましょう。

1日に摂る水分の目安は、食事の時の水分摂取以外で飲み物から約1L必要です。白湯か水を時間を決め、できればコップ1杯分(200mL程度)を1日5~6回就寝前、起床時、入浴前後、外出前後、運動前後などに分けて少しずつ飲むことが大切です。

※水分の制限が必要な人は主治医に相談しましょう。

☎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

- ① 1月21日(火) 午前9時30分~11時30分
- ② 1月21日(火) 午後1時30分~4時
- ③ 1月27日(月) 午前9時30分~11時45分 午後1時~4時

#### ところ

- ①③ 県北広域本部 ② 七城公民館

### 献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

### 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献血センターのホームページでご確認ください。



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219