

# 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。

# 女性特有のがん検診、受診しましたか？

**がん検診 検査一日 がん一生**  
乳がんや子宮頸がんは若年化が進み、20～40歳代で発症するケースが急増しています。若ければ若いほど、がんの進行は早くなりますので定期的ながん検診を受けましょう。

## 乳がんの特徴や症状

乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管から発生します。乳房の周りのリンパ節や遠くの臓器（骨、肺など）に転移することがあります。主な症状は、乳房のしこりです。他に、乳房にえくぼやたれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。

## 乳がんの発症要因

乳がんの発生・増殖には、性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっています。エストロゲンが分泌されている期間が長ければ長いほど、乳がんを発症するリスクは高まります。初経年齢が低い、閉経年齢が高い、出産歴が無い、初産年齢が高い、授乳歴が無いことなどが挙げられます。飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣も乳がんを発症するリスクを高めると考えられています。

## 子宮頸がんの特徴や症状

子宮の入り口の子宮頸部と呼ばれる部分から発生することが多いので、婦人科の診察で発見されやすいがんです。早期に発見すれば

比較的治療しやすいですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

正常な状態からすぐにがんになるのではなく、異形成といわれる状態を何年か経てがんになります。異形成の時期は症状がなく、おりものや出血、痛みもありません。子宮頸がんが進行すると、月経中でもないときや性交時に出血したり、濃い茶色や膿のようなおりものが増えたり、水っぽいおりものや粘液が多く出てきたりすることがあります。さらに進むと下腹部や腰が痛んだり、尿や便に血が混じったりすることもあります。

## 子宮頸がんの発症要因

ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しています。HPVは性交渉で感染することが知られていますが、多くの場合、感染しても免疫によって排除されます。HPVが排除されず感染が続くと、一部に子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がんが発生すると考えられています。また、喫煙により、発生の危険性が高まります。



## 新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年を取ったときや病気、けがなど、いざというとき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歳未満の日本国内に住んでいる人は、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**  
国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

## 老後のためだけではありません

国民年金には、年を取ったときの「老齢年金」のほか「障害年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。「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されていた遺族（「子」のある配偶者）や「子」が受け取れます。

## 国民年金に加入するには

20歳になった人には、日本年金

## 国民年金加入後の流れ

機構が国民年金に加入したことをお知らせします（すでに厚生年金または共済年金に加入している人を除く）。20歳になったときに、厚生年金または共済年金に加入している配偶者に扶養されている人は、配偶者の勤務先へ必ず連絡してください。

## 年金手帳が届きます

年金手帳は、加入制度が変わったときや請求手続きなどで一生涯使用しますので、大切に保管してください。厚生年金に加入している人、障害・遺族年金を受け取っている人や受け取っていた人は、すでに基礎年金番号をお持ちですので、年金手帳が届きません。

## 年金保険料納付書が届きます

金融機関の窓口のほか、コンビニエンスストアで保険料を納めてください。保険料は口座振替やクレジットカード納付、電子納付も行うことができます。令和2年度の1カ月当たりの保険料は1万6,540円です。誕生日の前日が含まれる月分から納めます。  
(例) 4月1日生まれ→3月31日から加入→3月分から納付



## 早期発見・早期治療でがんを治しましょう

現在は検査法や治療法が進み、早期に発見して治療すれば「がんは治せる病気」になっていきます。子宮頸がん検診・乳がん（マンモ）検診は、個別の医療機関で受診することができます。病気の予防は、まず自分の体を知ることで。健診を受けて予防と早期発見・治療に努めましょう。

月に一度のセルフトチェックも習慣に!



## 歯ッピーキップ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
11月4日・20日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 浅尾凜花(下町)      | 上田幸輝(竹の下)   |
| 池田悠希(花房台)     | 尾崎茉莉(富納)    |
| 岩本夏凜(袈裟尾)     | 坂本匠真(富の原一)  |
| 奥村朋哉(東原)      | 佐藤紬貴(富の原北)  |
| 加藤彰人(北宮)      | 末田朝大(富の原西)  |
| 加藤佑弥(北宮)      | 高本虹奈(桜山五)   |
| 菊地美宇(上赤星)     | 田中文人(富の原一)  |
| 阪本壮吾(広瀬)      | 多良穂乃佳(桜山二)  |
| 住相匠都(村田)      | 永田陽茉莉(南住吉)  |
| 中川源健(立石)      | 春田百合子(福本団地) |
| 西口一葉(上町)      | 本田彩衣(富出分)   |
| 森本陽翔(片角)      | 松内陽加瑠(朝日団地) |
| 古澤諒平(西郷従業員住宅) | 森田結心(村吉)    |
| 林田蓮司(西郷)      | 森本 潤(桜山一)   |
| 永田慶臣(伊坂)      | 鎗水彩羽(村吉)    |
| 芳賀証哉(伊秋)      | 吉里仁之介(桜山二)  |
| 市原嘉人(桜山四)     | 上田湊人(福本二)   |
| 井上玲苑(富の原団地)   | 家入桔平(富の原西)  |

## 介護予防ミニ講座

～ バランス良く食べるには ～

フレイル\*予防には主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけ、多くの栄養素を取ることが大切です。

栄養バランスの点から「肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳製品、緑黄色野菜、海藻、芋類、果物、油脂類」の10品目に分けることができます。1日7品目以上を目標に食べると、必要な栄養素を摂取できます。

※フレイル：年を重ねて体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態

10品目の合言葉！ /

さあ、にぎやか(に)いただく! + 主食

さかな	か いそう
あぶら	い も
にく	た まご
ぎゅうにゅう	だ いずせいひん
やさい	く だもの

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

内容 400ml 献血

- ①1月18日(月) 七城多目的研修センター
  - ②1月25日(月) 県北広域本部
- ①②いずれも  
午前9時30分～11時  
午後0時15分～4時



## 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。

## HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219