

10月は「乳がん月間」です

～乳がんについて考えてみましょう～

女性のがん罹患率は、乳がんが1位です。その数は年々増加しており、日本人女性の11人に1人が一生のうちに乳がんになるという調査結果があります。

乳がんは乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生や増殖には「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深く関わっています。

●乳がんのリスクが高くなるとされているもの

- 家族が乳がんになった
- 肥満
- 初潮年齢が若い
- アルコールのとり過ぎ
- 閉経年齢が遅い
- 喫煙



●乳がん検診のすすめ

乳がんは30～40代の若い年代にかかる割合が上昇しますが、早期に発見すれば治る確率が高いとされているがんです。定期的ながん検診やセルフチェックを行うことが大切です。

町では、30歳以上の女性を対象に集団健診で乳がん検診を実施しています。

30～39歳	超音波（エコー）検査	・超音波検査は、医療用のジェルを塗り、超音波診断装置を用いて検査します。主にしこりを調べるのが得意です。
40歳以上	超音波（エコー）検査及びマンモグラフィ（レントゲン）検査	・マンモグラフィ検査は乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。微細ながんの早期発見に有効です。

●あわせて子宮頸がん検診も受けましょう

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの持続的な感染が原因となり、子宮入り口の表面の細胞にがんができる病気です。

20～30代の若い年代で増加していますが、乳がんと同じく早期に発見して適切な治療を受ければ治る確率が高いがんです。

自分のため、そして大切な人たちのためにも、検診を受けましょう。

がん検診のお申し込みについては、健康課までお問い合わせください。

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

10月13日『フッ素塗布』を実施します！

町では、むし歯予防事業の一環として、『フッ素塗布』を実施しています。今年度、最後の機会になりますので、対象のお子さんは、ご参加ください。

- ▼日にち＝10月13日(木)
- ▼受付＝午後1時～4時
- ▼場所＝上三川いきいきプラザ 検診ホール
- ▼費用＝無料
- ▼対象＝平成22年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん
- ▼持ち物＝問診票・タオル・『フッ素塗布の記録』



※対象のお子さんには、ご案内を郵送しています（予約不要）

※問診票(6月に郵送済み)を紛失された方は、当日、会場で配布いたします。

※『フッ素塗布の記録』は平成28年度6月実施会場にてお配りしております。

お持ちでない方は、当日会場で配布いたします。

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132

在宅介護支援センターによる介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に！！おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんな楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
10月11日(火)	午前10時 ～ 正午	楽しく体操	きらきら館	友愛苑 Tel 56 8885
10月18日(火)		工作	三ツ家公民館	ふじやまの里 Tel 56 0958
10月21日(金)		楽しく体操	いきいきプラザ	ふじやまの里 Tel 56 0958
10月26日(水)	午前9時30分 ～ 午後0時30分	エプロン教室	中央公民館	ふじやまの里 Tel 56 0958
10月28日(金)			明治コミセン	トータスホーム Tel 52 2220
11月4日(金)	午前10時 ～ 正午	楽しく体操	五分一公民館	ふじやまの里 Tel 56 0958
11月10日(木)			本北コミセン	友愛苑 Tel 56 8885
11月10日(木)	午前9時30分 ～ 午後0時30分	エプロン教室	いきいきプラザ	ふじやまの里 Tel 56 0958

▶問い合わせ先＝保険課 高齢者支援係 ☎(56)9102

国民年金

ちよつと増やせる「付加年金」を「存じですか

国民年金付加年金制度とは

将来受け取る年金を少しでも増やしたいという方のための制度です。月々の国民年金保険料に400円上乗せして納めることで、老齢基礎年金に「年額200円×付加年金保険料納付月数」の金額を上乗せして受給することができます。

例えば、10年間付加年金保険料を納付すると、合計48,000円の負担になりますが、老齢基礎年金に毎年24,000円上乗せすることができます。ただし、物価の上下に対応した「物価スライド制度」(増額や減額はありません。老齢基礎年金といっしょに支給されるため、繰上げ支給または繰下げ支給をしたときには、本体の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることとなりますので、ご注意ください)加入できる方

・自営業者などの国民年金の第1号被保険者。

・60歳以上65歳未満の方などの国民年金の任意加入者。

※ただし、半額免除などの一部免除を含め、保険料を免除されている方・国民年金基金に加入中の方は加入できません。

加入の手続き

印かん・基礎年金番号が分かるものを持参のうえ役場保険課、又は年金事務所でお申込み下さい。

納付方法

付加保険料は申し込んだ月分から納めて頂くこととなります。納付書による納付のほか、口座振替(前納)による割引制度あり)による納付方法があります。付加保険料の納付期限は当該月の翌月末となります。

▼問い合わせ先

●保険課 国保年金係

●宇都宮西年金事務所

☎(56)9134

☎028(622)(4228)1