

健康ひろば

みんな健康!

元気・いきいき寄居町!

ワンポイント
アドバイス

乳がん自己検診



早期発見のために、毎月1回のセルフチェックを習慣に!

乳がんは自分でも発見できるといわれているがんです。乳がん患者の約半数が、自分で触って乳房の異変に気づき、がんを見つけています。乳がんを早期に発見することは、生存率を上げ、治療による身体への負担も減るなど大きなメリットがあります。「見つかること」よりも「知らないまま」の方が恐いのが乳がんです。正しい自己検診法を身に付けて、毎月1回のセルフチェックを習慣にし、わずかな変化を見つけられるようにしましょう。

☑チェックするポイント

- 乳房の変形や左右差がないか
- しこりがないか
- ひきつれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- ただれがないか
- 出血や異常な分泌物がないか



☑チェックするタイミングと方法

閉経前の方 ⇒ 乳房がやわらかくなる月経終了後1週間から10日の間に行う。
閉経後の方 ⇒ 一定の日にちを決めて行う。

- 方法1** 「入浴前」に鏡の前で
- 方法2** 「入浴中」にバスルームで
- 方法3** 「おやすみ前」にベッドの上で

※乳がんのしこりの発生から1cmまで約5年、発生から2cmになるまでは約8年といわれます。
※町公式ホームページでは乳がん自己検診法の方法などをご紹介しますのでご覧ください。

4月の保健事業

📎持ち物 📎要事前予約 📎健康福祉課保健指導班(☎581・8500)

※乳幼児健康診査とすくすく相談は、4月から実施場所が役場7階に変更になります。

●乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	25日(木)	役場7階健診室	平成29年 8月生	13:30~14:00
			平成29年 9月生	14:00~14:30
3歳児健康診査	18日(木)	役場7階健診室	平成27年10月生	13:30~14:00

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。
📎母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

●すくすく相談(乳幼児健康相談)

日	時間	場所	対象
23日(火)	9:30~10:30	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

📎母子健康手帳

●こころの健康相談📎

日	時間	場所	対象
24日(水)	13:30~14:30	役場2階健康福祉課保健指導班	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

●健診結果相談会📎

日	受付時間	場所	対象
22日(月)	13:30~13:45	保健福祉総合センター	平成30年度健診を受けた方で、結果相談会を利用していない方

📎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所	対象
12日、19日、26日(各金曜日)	16:00~17:00	保健福祉総合センター	町内在住の方
18日(木)	10:00~11:00	総合体育館・アタゴ記念館剣道場	

※1回目はふるさと健康体操、2回目以降は自主活動日。
📎運動しやすい服装



お知らせ
info

軽自動車税に関するお知らせ

📎税務課

☎581・2121内線154~156

グリーン化特例による軽減

平成30年4月1日から平成31年3月31日までに最初の新規検査(ナンバー登録)をした一定の環境性能を有する軽自動車は、燃費性能に応じてグリーン化特例(軽課)が適用され、平成31年度に限り軽自動車税が軽減されます。詳細は下表をご覧ください。

※燃費基準の達成状況は自動車検査証の備考欄で確認できます。

農耕車(トラクター等)のナンバー登録をしましょう

トラクター、コンバイン等で乗用装置を有する物や、フォークリフトなどの小型特殊自動車は、公道を走らなくても所有していればナンバー登録が必要です。ナンバー登録が済んでいない車両を所有している方は、印鑑と車台番号等が分かる書類(販売証明書、譲渡証明書等)を持参し、税務課で登録をお願いします。

車種区分		税率(年税額)			
		電気自動車 天然ガス自動車 ※1	乗用[平成32年度燃費基準+30%達成車] 貨物[平成27年度燃費基準+35%達成車] ※2	乗用[平成32年度燃費基準+10%達成車] 貨物[平成27年度燃費基準+15%達成車] ※3	
		75%軽減	50%軽減	25%軽減	
軽自動車	三輪	1,000円	2,000円	3,000円	
	四輪以上	乗用 自家用	2,700円	5,400円	8,100円
		乗用 営業用	1,800円	3,500円	5,200円
	貨物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円
営業用		1,000円	1,900円	2,900円	

※1 天然ガス自動車は、平成30年排出ガス規制に適合している車両、または平成21年排出ガス規制に適合し、かつ、平成21年排出ガス基準値より10%以上窒素酸化物の排出量が少ない車両に限り適用されます。

※2、※3 揮発油(ガソリン)を内燃機関の燃料とする軽自動車で、平成17年排出ガス基準75%低減達成車、または平成30年度排出ガス基準50%低減達成車に限り適用されます。

(注) 最初のナンバー登録(初度検査年月)が平成18年3月以前の車両は、重課税率が適用されます。

年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「あなたの疑問にお答えします!」

Q 国民年金のメリットは?

A 大きく3つあります。

①老後を支える終身保障

老齢基礎年金は、一生涯の保障として老後の生活をサポートします。保険料の納付期間が長いほど、老後に受け取る年金額も多くなります。

②不測の事態に備える保険としての年金

国民年金加入者が病気やけがで障害が残ったときは、その程度に応じて障害基礎年金が支給されます。また、死亡したときは、納付状況や遺族との生計維持関係などにより、遺族基礎年金や死亡一時金などが支給されます。

※国民年金保険料の未納があると、障害・遺族基礎年金等の受給ができないことがあります。納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度をご利用ください。

③税金の負担が軽減

納めた国民年金保険料は、全額「社会保険料控除」の対象となります。

Q 年金手帳を紛失したときは?

A 次の方法で再交付が受けられます。

- ▶ 国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者
⇒ 役場町民課で手続き。約1カ月後に日本年金機構から郵送されます。
- ▶ 国民年金第2号被保険者
⇒ 勤務先を通じて年金事務所へ届出を提出。
- ▶ 国民年金第3号被保険者
⇒ 配偶者の勤務先を通じて年金事務所へ届出を提出。
※すでに年金を受給されていて、お手元に年金証書がある方は、再発行する必要はありません。

Q 年金手帳の即日交付を希望する場合は?

A 本人確認できる身分証明書を持参し、年金事務所の窓口へお申し出ください。

📎熊谷年金事務所(☎522・5012)

📎町民課(☎581・2121内線111・112)