

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

早期発見のために毎月1回
セルフチェックを習慣に！



●乳がん自己検診法

乳がんの発症のピークは、40歳代後半から50歳代といわれています。しかし、20歳過ぎから30歳代の若い世代でも発症する人が増えています。若い方でも決して他人事ではありません。乳がん患者の約半数が、自分でさわ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、治癒も可能にします。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。

※偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは2cm以上ですが、自己検診法を習慣にすると1cmの大きさにも気付けるようになるといわれています。

☝チェックするポイント

- 【見る】… 乳房の変形や左右差、ひきつれ、へこみ、ただれはないか？
鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形を見る。
- 【さわる】… しこりはないか？
4本の指で「の」の字を書くように指先で乳房を軽くなで、しこりがないか確認する。また、仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわってみる。
- 【つまむ】… 出血や異常な分泌物はないか？
指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べる。

☝チェックするタイミング

- 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(誕生日や記念日の日付など)。
- ※乳がんのしこりは、発生から1cmまで成長するのに約5年、2cmになるまでには約8年かかるといわれています。

11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・2121内線211・212

●乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
4,5カ月児健康診査	12日(木)	役場7階健診室	令和2年6月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	24日(火)		令和2年7月生	
3歳児健康診査	26日(木)		令和元年12月生	
			令和2年1月生	
			平成29年5月生	

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は対象者にご連絡します。
㊦母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋、お子さんの歯ブラシ

●こころの健康相談㊦

日	時間	場所	対象
25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

新型コロナウイルスに関する相談窓口

県民サポートセンター24時間受付
☎0570・783・770

●健診結果相談会㊦

日	受付時間	場所	対象
4日(水)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	保健福祉総合センター	今年度健診を受けた方で、健診結果相談会を利用していない方
11日(水)	①9:45~10:00 ②10:45~11:00 ③13:30~13:45 ④14:30~14:45	男衾コミュニティセンター	
30日(月)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	役場7階研修・相談室	

㊦マスク着用、健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防防軽運動教室)

日	時間	対象	場所
5,19日(各木曜日)	9:00~	市街地・西部地区在住の方	総合体育館・アタゴ記念館剣道場
	10:00~	桜沢・用土地区在住の方	
6,20日(各金曜日)	15:00~	男衾地区在住の方	
	16:00~	折原・鉢形地区在住の方	

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、本誌または町公式ホームページでお知らせします。
※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行いますので、必ず検温してからお越しください。また、終了後は速やかに帰ってください。
※5,6日はふるさと健康体操、19,20日は自主活動日。

㊦マスク着用、運動しやすい服装、上履き、水分補給できるもの

健康 お気軽にご相談ください！ こころの健康相談

こころの健康の不調は、誰にでも起こりうる問題であり、その原因の多くはストレスです。特に今年は新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化で、不安やストレスを感じやすくなっています。こころの健康づくりの第一歩は、まずストレスを意識することです。こころの病気はご本人や家族が抱え込まないことが大切です。

町では「こころの健康相談」を実施しています。まずはお気軽にご相談ください。詳細は本誌13頁をご確認ください。

また、こころの病気には、統合失調症、そううつ病、アルコール依存、薬物依存、認知症等、医療機関への定期的な通院および服薬が必要なものが多くあり、時には長期にわたる治療を要します。そのため、経済的負担を軽減する「自立支援医療(精神通院)」や、日常生活や社会生活の制約がある方が受けられる「精神障害者保健福祉手帳制度」があります。いずれの制度も、認定を受ける必要がありますので、詳しくはお問い合わせください。

㊦こころの健康相談について

健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212

㊦自立支援医療・精神障害者保健福祉手帳について

健康福祉課(社会福祉班) ☎581・2121内線122

健康 特定健診を受診しましょう！

健診はご自身の健康状態を知るいい機会です。生活習慣病の予防や疾病の早期発見のため、1年に一度は受診しましょう。疾病を早期発見することで、皆さんの負担する医療費が節約できるとともに、町の国民健康保険の財政負担も軽減されます。

町では、特定健診を受けていない方(既に受診予約をされた方を除く)を対象に、はがきや電話による受診勧奨を実施します。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してご自身の健康管理にお役立てください。健診についての詳細は、本誌8月号をご覧ください。

☎電話勧奨

○実施期間/11月中の午前9時~午後5時
(土・日曜日、祝日を除く)

○着信番号/☎048・570・6111
(深谷寄居医師会メディカルセンター)

※電話受付時に、健診の予約ができます。

☎通知勧奨

○発送時期/10月下旬~11月上旬

㊦町民課 ☎581・2121内線113~115

年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「国民年金保険料の控除証明書」

国民年金保険料の控除証明書が送付されます
~年末調整・確定申告まで大切に保管してください~

年末調整や確定申告を行う際には、1年間(令和2年1月1日~令和2年12月31日)に支払った生命保険料や社会保険料などの控除を受けるために、申告書に「控除証明書」の添付が必要となります。

国民年金保険料(以下、保険料)は、納付した全額(過年度分含む)が『所得税法』および『地方税法』上の「社会保険料控除」の対象となります。

11月に日本年金機構から「令和2年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告を行う際に必ず添付してください(お持ちの場合は、令和2年10月1日以降に納付した領収書も添付)。

※10月1日~12月31日に今年初めて保険料を納付する方は、令和3年2月の送付となります。

▶家族の保険料を納めた方

配偶者やその他親族の負担すべき保険料を納めたときは、納めた方がその保険料も合わせて、社会保険料控除として申告することができます。

▶保険料を前納した方

保険料をまとめて前払い(前納)した場合、全額を納めた年に控除する方法と、各年分に分けて控除する方法のいずれかを選択できます。詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル、または年金事務所へお問い合わせください。

▶問い合わせ

○ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004

(050から始まる電話でおかけの場合は ☎03・6630・2525)

○熊谷年金事務所 ☎522・5012

○町民課 ☎581・2121内線111・112

※お問い合わせの際は、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。