

# 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**  
乳がんの早期発見には  
自己検診と乳がん検診が  
有効です！



乳がんの発症のピークは40歳代後半から60歳代前半ですが、20歳代、30歳代でも発症する人が増えています。乳がんは、女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見して適切な治療をすれば、約90%の方が治癒するともいわれています。乳がんを早期に発見するためには、日頃の自己検診と定期的な乳がん検診受診が重要です。

**自己検診 毎月1回、日にちを決めて行いましょう！**

**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。

**乳がん検診 自己検診と併せて、2年に1回は受けましょう！**

**乳房超音波検査(エコー検査)**

超音波を出す器具を乳房にあて、その反射の様子を画像にして診断をします。数ミリのしこりを見つけることができます。

**乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ)**

乳房専用のレントゲンです。乳房を2枚の板ではさみ、薄く延ばして撮影します。しこりとして手に触れない石灰化も鮮明に写し出せます。

**町の乳がん検診を受けましょう！**

今年度に偶数年齢になる女性で、20歳以上40歳未満の方は乳房超音波検査(エコー検査)、40歳以上の方は乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ)を受診できます。

※今年度、奇数年齢になる女性で、昨年度未受診の方も受診できます。検診会場や予約方法等については、本誌5月号をご確認ください。

## 11月の保健事業 持ち物 要事前予約 健康づくり課 ☎581-2121内線211-212

※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、終了後は速やかにお帰りにください。

**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	9日(火)	役場7階健診室	令和3年6月生 令和3年7月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	11日(木)		令和2年12月生 令和3年1月生	
3歳児健康診査	25日(木)		平成30年5月生	

☎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

※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。

**パパママ学級**

日	時間	場所	対象
18日(木)、19日(金)	13:05 ~16:15	保健福祉総合センター	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方) 定員各4組

☎母子健康手帳、筆記用具

※事前予約制で、半日コースで実施します。

**こころの健康相談**

日	時間	場所	対象
17日(水)	13:30 ~14:30	役場2階健康づくり課	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

**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
4,18日(各木曜日)	10:00~11:00	勤労福祉センター(よりい会館) 3階スポーツ・レクリエーション室
8,22日(各月曜日)	13:30~14:30	男衾コミュニティセンター 多目的ホール

☎マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き  
※全日、自主活動日となります。

**健診結果相談会**

日	受付時間	場所	対象
5日(金)、29日(月)	①13:30 ~13:45 ②14:30 ~14:45	役場7階研修・相談室	令和3年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、結果相談会を利用していない方
10日(水)		男衾コミュニティセンター	

☎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

新型コロナウイルスに関する相談窓口	
受診・相談センター	☎048-762-8026 FAX 048-816-5801 午前9時~午後5時30分 (土・日曜日、祝日を含む毎日)
県民サポートセンター	☎0570-783-770 FAX 048-830-4808 24時間、年中無休

**寄居みかん狩り**  
~甘酸っぱい温州みかん~

10月25日から、寄居のみかん園がオープンします。寄居のみかんは、低所よりも高所の方が暖かいという盆地特有の気温の逆転現象を生かして栽培されていて、昔ながらの甘酸っぱい味が特徴の温州みかんです。

にはんの里100選「風布」、名水百選「風布川・日本水」を望む、みかん栽培400年の歴史を誇る寄居のみかん山。秩父鉄道波久礼駅から小林みかん山までは徒歩約30分、風布みかん山までは徒歩約40分です。寄居みかん狩りへ、ぜひお出かけください。

- ▶期間 / 10月25日(月)~12月中旬
- ▶入園料 / 600円(園内試食自由、おみやげ付)

☎寄居町観光協会 ☎581-3012  
商工観光課 ☎581-2121内線451-453  
風布みかん山(たちばな園) ☎581-4977  
小林みかん山(みはらし園) ☎581-5334

**募集**  
募集します！みかんの出荷者とアグリ館サポーター

里の駅アグリ館では、寄居蜜柑ジュースの原料となる町内産のみかんを出荷していただける方と、アグリ館スタッフと一緒に町内の農産物を加工・製造する「アグリ館サポーター」を募集します。地元で採れた農産物を使って、“ご当地”ジュースやジャムを作ってみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

**みかんの買い取り**

- ▶期間 / 10月下旬~令和4年2月下旬
- ▶買い取り金額 / 1kg当たり150円(予定)
- ※①氏名、②住所、③電話番号、④出荷重量(Kg)・出荷時期をお知らせください。

**アグリ館サポーター**

アグリ館スタッフと一緒に加工・製造を行います。ご都合のよい時間に参加できます。加工・製造作業が初めての方も、スタッフが丁寧に教えますので安心してご応募ください。  
※①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。

☎里の駅アグリ館(折原1810-2、☎577-3743)

## 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3年1月1日~令和3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3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3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4年2月の送付となります。

▶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、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。

▶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。

