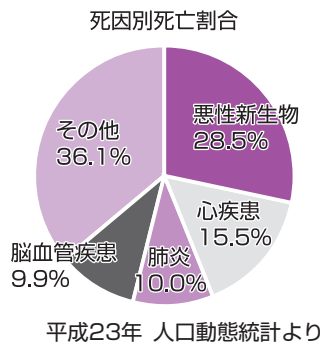


「元気な方こそ、がん検診を受けましょう」

今月の担当は 神田保健師 です

がんは治療方法も進歩し、早めに見つかれば治るがんが多くなっています。

その一方で進行してしまったがんは、なかなか治りにくく死亡の第1位となっています。日本では3人に1人ががんで亡くなっており(左の図を参照)、がんのできる部位別にみると、男性は肺がん、女性は大腸がんで亡くなる方が一番多い現状です。



◆がん検診の目的とは？

がん検診の目的はがんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんにより亡くなる方を減少させることです。

・がんの原因は？

たばこ、アルコール、脂肪、塩分の取り過ぎが、がんを引き起こす要因とわかりました。日ごろ病院に縁がない方こそ、

気づきにくいがんを発見するために、がん検診、人間ドックで年1回の確認が大切です。

◆ご自身に適した検査を

苦前町では、胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診を実施しております。

・町の検診の対象者

検診の対象は症状のない方で

症状が出てからではがんが進行している可能性もあるため、無症状のうちにごんを早期発見し治療することが大切です。

・病院での受診を勧めている方

胃がん検診後のバリウムが原因と思われる便秘のトラブルを避けるため、次に挙げる方は医療機関での検査をお勧めいたします。

- ・大腸の手術や腸閉塞をしたことがある方
- ・70歳以上で日常的に3日以上便秘がある方

町の大腸がん検診は、便に血の成分が混ざっているかを確認する検査で、出血部位はわかりません。病院での検査よりも詳しくわからないことが多くあります。

また、大腸・肺・胃の検査を医療機関で勧められている方や

定期的に検査を受けている方は、医師に相談していただくことをお勧めします。

また、検診車内は介助者がいません。介助の必要の方は病院での検査をお勧めします。

◆胃がん検診のあとには便秘に気をつけましょう！

胃がん検診を受診した方は、普段よりも水分を多く摂ってトラブルを防ぎましょう。

■がん検診のお知らせ■

4月…がん検診単独
11月…特定健診とセット健診
4月にはあわせて結核予防健診(65歳以上)も実施します。
詳細な日程は回覧などでご確認ください。

＋Dr.小野の処方せん

予防接種

予防接種は各種の感染症に対する免疫を持たない感受性者、あるいは免疫の増強効果を目的とする者を対象に行い、感染予防、発病予防、重症化予防などを目的としています。

予防接種は「定期接種」と「任意接種」に区分され、定期接種は市町村が実施します。

この数年(約5年)の間に予防接種の状況が大きく変わりつつあります。

平成25年に「ヒブワクチン」「肺炎球菌ワクチン」「子宮頸がんワクチン」が定期接種化しましたが、水痘ワクチンも平成26年10月から定期接種となり、他のワクチンも定期接種となる見込みです。

さらに接種回数も変更になっていますので、年齢によって接種状況が変わってきます。

任意ワクチンとしてロタウイルスワクチンが追加になっています。

今後もいろいろなワクチンが開発されると推測され、感染症以外に「ガン」「アルツハイマー病」などでも開発中です。



医療法人社団オロロン会 苦前クリニック
理事長 小野 哲郎
☎ 64-9070

栄養士からのお知らせ～塩分について～

塩分は血圧を上げるため、減塩した方がよいというのは定説ですが、血圧だけではなく脳卒中や心臓病、腎臓病予防にもつながります。そこで今回は町民の皆様から聞かれる質問にお答えします。

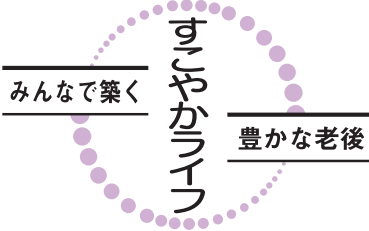
○岩塩は精製塩よりも塩分控えめなのか？

岩塩(天然塩)にはミネラルが含まれるため、味がまろやかに感じますが、精製塩と塩分量は変わりません。

○味の濃い物を食べた後は水を飲めば無かったことになるのか？

味の濃い物を食べた後に水を飲んでも、尿で排泄される分は少なく、むしろ一度に多量の水分摂取をすると、血液に入り込む水分量が一気に増えて心臓や腎臓へ負担がかかります。

下味に使う塩を止めてみることや外食される方は外食の頻度を見直すなど、塩分対策して健康を守りましょう。



国民健康保険ガイド

国民健康保険に必要な手続き一覧

Q 国民健康保険への加入などの届け出はどのようなときに必要ですか？

A 国民健康保険の加入は世帯ごとになります。国民健康保険の届出は14日以内に行わなければなりません。

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	○他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書、印鑑
	○職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書、印鑑
	○職場の健康保険の被扶養者からぬけたとき	被扶養者でない理由の証明書、印鑑
	○子どもが生まれたとき	保険証、印鑑
	○生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
	※加入の届出が遅れると、被保険者になった時点（届出日ではありません）までさかのぼって国民健康保険税を納めなければなりません。 また、保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担になってしまいます。	

	こんなとき	届出に必要なもの
国保をやめるとき	○他の市町村へ転出するとき	保険証、印鑑
	○職場の健康保険に加入したとき、または職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の証明書（未交付の場合は加入したことを証明する書類）、国民健康保険証、印鑑
	○国民健康保険被保険者が死亡したとき	保険証、印鑑
	○生活保護を受け始めたとき	保護開始決定通知書、保険証、印鑑
	※国保をやめる届出が遅れると、国民健康保険税を一時的に納め過ぎることになります。また、国民健康保険の加入資格が無くなった後に医療機関を受診した場合、国民健康保険で負担した分の医療費は返していただくことになります。 特に職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険の保険証で医療機関を受診しないようお願いします。（医療機関窓口では、職場の保険の加入手続き中である旨、お伝え願います。）	

	こんなとき	届出に必要なもの
その他	○退職者医療制度の対象になる場合	年金証書、保険証、印鑑
	○転居したとき	保険証、印鑑
	○世帯主や氏名が変わったとき	
	○世帯が分かれたり、一緒になったとき	
	○保険証を紛失したり、汚れて使えないとき	身分を証明するもの、印鑑

※国民健康保険に関することで不明な点がございましたら、下記まで問い合わせをお願いします。

お問い合わせ

苫前町保健福祉課しあわせ係

☎0164-64-2215（内線126）まで

マイプランをしっかりと国民年金
「国民年金に加入するには」



20歳以上の方は
国民年金に加入を

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。加入者は職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

○第1号被保険者

自営業者、学生、フリーター、無職の方などで加入手続きはご自分で住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行います。

○第2号被保険者

会社員や公務員など厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先が行います。

○第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

加入の手続きの際には、次のものを持参し手続きを行って下さい。

●被保険者本人が申請する際

- ・年金手帳
- ・本人の身分証明書（運転免許証・パスポート・健康保険証等）

●代理の方が申請する際

- ・年金手帳
- ・被保険者の身分証明書（運転免許証・パスポート・健康保険証）
- ・委任状
- ・代理の方の身分証明書（運転免許証・パスポート・健康保険証）

国民年金保険料は
口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替をご利用になります。口座振替をご利用いただく、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくなるとも便利です。

また、口座振替には当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や現金納付よりも割引額が多い6ヶ月前納、1年度前納、2年度前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出下さい。

相談サロン「きらり」をご利用下さい

苦前町内で生活するお子様から高齢者の方までが安心して生活できるようにお手伝いするための相談サロン「きらり」を開設しています。日頃の心配や悩みごとの相談を受け、専門機関への紹介やアドバイスなどを行うことができるサロンです。相談された方のプライバシーは守られますので、お気軽にご相談を。

●開設日

福祉センター（苦前） 毎月第2金曜日 13:30～17:30
公民館（古丹別） 毎月第4金曜日 13:30～17:30

利用者は
無料

苦前町母子家庭等公衆浴場利用証交付事業
苦前町高齢者公衆浴場利用証交付事業
をご存じですか？

本町に住民登録されている高齢者及び母子世帯、寡婦世帯に属する方々に対し、町内の公衆浴場を利用する際に入浴料金が半額となる公衆浴場利用証を交付しています。

不明な点は下記へ
お問い合わせを

- 高齢者とは「満70歳以上の方」となります。
- 母子世帯とは「配偶者のない女子が現に20歳に満たない者を扶養している家庭」となります。
- 寡婦世帯とは「配偶者のない女子であって満70歳未満の単身（70歳以上の父母、祖父母のみと同居の者を含む）家庭」となります。

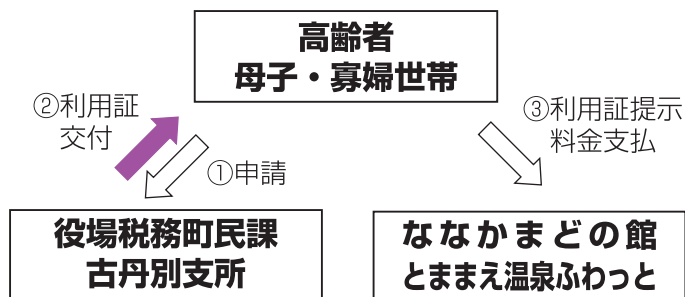
これらの公衆浴場利用証の交付を受けようとするときには、役場税務町民課窓口及び古丹別支所に設置している「申請書」により申請しなければなりません。

申請の際には「印鑑」と「身分を証明できるもの（運転免許証・健康保険証など）」を持参下さい。

なお、公衆浴場で入浴される際は各施設の窓口で利用証を忘れずに提示するようお願いいたします。

税務町民課住民係（☎ 64-2213）

利用証手続き・利用の流れ



第42回苫前町凧あげ大会【第23回北海道凧あげ大会】 開催のお知らせ

- 日時** 2月22日(日) 受付9時00分～ 開会式9時30分～
会場 とままえ温泉ふわっと
参加部門 親子／小学1・2年生／小学3・4年生／小学5・6年生／
 中学生／高校・一般／大凧／連凧
申込み 参加申込・お問合せは事務局まで (☎65-4076)
その他 ★今年のアトラクションは、2015とままえパフォーマンスフェ
 スタとして、ステージショー、ダイヤモンドアート体験コー
 ナー&似顔絵コーナーもあります。
 ★特産品、売店コーナーも多数出店します。
 ★毎年好評の抽選券付きイベント通貨券を販売します。
主催 苫前町凧あげ大会実行委員会 (事務局：苫前町公民館内)



北海道日本ハムファイターズ苫前後援会会員募集!! みんなでファイターズを応援しよう!!

・後援会活動内容

- 1 後援会員の募集活動
- 2 チーム支援の広報・宣伝活動
- 3 観戦会 (球場もしくはテレビ観戦) の企画・実施
- 4 地域振興活動 (講演会・イベント等)
- 5 スポーツ振興活動 (野球教室他)
- 6 ファイターズの試合・イベント運営補助
- 7 講演会の相互親睦・交歓会
- 8 その他・・・地域活性化、スポーツ振興・青少年育成に貢献する活動



・募集内容

- 申込** 随時申込可 (申込書は苫前町公民館にあります)
入会費 4,300円 (オフィシャルファンクラブ会費3,300円、後援会費1,000円)
 ※既にオフィシャル会員の方は、後援会費のみ
問合せ 苫前後援会事務局 苫前町公民館内 (☎65-4076)



昨年11月に2015年「苫前町応援大使」として陽岱鋼選手、鶴久森淳志選手が決定されました。

～あなたの学びを応援します～
苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
 E-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp