

がんを早期発見・早期治療 がん検診を受けましょう！

5月号の広報の「健康ホットライン」では、「健康ひらいずみ21」の見直しを行い、今後、「がん」「循環器疾患」「こころ」の領域を重点的に推進していくことをお伝えしました。今回はその中で、「がん」についてお伝えします。

がんも生活習慣病の一つ

がんになる原因には、生活習慣が関係しているといわれ、主な原因としては、「食事」「喫煙」などが挙げられます。例えば、「食事」では欧米化に伴い、脂っこいものを多く食べたり、

食物繊維の摂取が不足したりすると、大腸がんにかかりやすいといわれています。また、たばこを吸う人の肺がんの発生率は、吸わない人に比べて高いといわれています。

がんを防ぐための12カ条

- これを機会に今までの生活習慣を見直し、がんにかからない体づくりを行いましょ。
- バランスの取れた栄養を取る
- 毎日変化のある食生活をお酒はほどほどに
- たばこは吸わないように
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る
- 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 焦げた部分はさける
- かびの生えたものに注意
- 日光に当たりすぎない
- 適度にスポーツをする
- 体を清潔に

検診で早期発見・早期治療

上記で述べたがんにならない方法を、「一次予防」といいます。しかし一次予防を行っても、がんになる

なる場合があるため、「二次予防」として、がんにかかってから早期に発見し、早期に治療することが大切となります。そのためにも、「がん検診」を受けることが必要となります。

胃がん検診の受診方法と進行程度について、県が調査した結果グラフ（ ）では、自覚症状があり、病院を受診するよりも、検診を受診した場合の方が、がんが早期に見つかる割合が高いということが明らかになっています。このことは胃がんだけでなく、ほかのがんでも同様の結果が出ています。

また胃がん検診を受け、がんが発見された方の5年生存率は、病院を受診し、胃がんと診断された方よりも高く、90%以上となっています（グラフ）。大腸・子宮・乳がんでも同様の結果が出ています。がん検診を受けることは、がんを早期発見・早期治療することにとっても効果的であるといえるのです。

町では、6月から各種がん検診を行います。日程などについては、広報、防災行政無線などをご確認ください。

新しい保健推進員さんをお願いしました

町では、行政と住民のパイプ役としての重要な役割を担い、保健活動推進の世話を担う64人の保健推進員さんをお願いしています。本年度、改選により新しい方々を各行政区長さんから推薦いただき、町長が委嘱しました。

◎保健推進員の役割

健康づくりサポーターとして、地域住民の健康づくりを推進します。また地域の人たちの相談相手となり、必要に応じて保健師に連絡し、指導を要請します。地域住民に健康相談・健康教室への参加の呼び掛け・検診受診の勧めなどを行います。

保健推進員は、研修会にも積極的に参加して研さんを積んでいます。また保健活動上で知った、個人の生活上、健康上の問題については、絶対にほかに漏らさないようプライバシーの順守の下で活動しています。

地域住民の健康を守るために活動している方々です。保健推進員を中心に健康づくりに努めましょ。

6月24日～30日 ハンセン病を正しく理解する週間

- ▷ 遺伝病ではありません。
- ▷ 感染力の極めて弱い病原菌による慢性の感染症です。
- ▷ 乳児期のときの感染以外はほとんど発病の危険性はありませぬ。
- ▷ 菌は治療により数日で感染力を失い、治療した患者と接触しても感染することはありません。
- ▷ 不治の病ではなく、治療する病気です。
- ▷ 治療したあとに残る変化は単なる後遺症にすぎませぬ。
- ▷ 早期発見と適切な治療が患者の方々にとっても公衆衛生上からも重要です。

後期高齢者医療制度が始まります

これまで、75歳以上（一定の障害がある人は65歳以上）の人は国民健康保険や健康保険組合などの医療保険制度に加入しながら「老人保健制度」で医療を受けていましたが、平成20年4月からは新たに独立した医療保険制度となる「後期高齢者医療制度」で医療を受けることとなります。この制度の運営は、岩手県内すべての市町村が加入する「岩手県後期高齢者医療広域連合」が行います。

今回は後期高齢者医療制度について、Q & Aで紹介します。

Q 後期高齢者医療制度の被保険者となる人は、どのような人ですか？

A 広域連合の区域内（県内）である市町村に住む
▷ 75歳以上の人
▷ 65歳以上で寝たきりなど一定の障害のある人が被保険者となります。

Q 被保険者となるのはいつからですか？

A 後期高齢者医療制度の被保険者の資格を得た時からです。
資格を得るのは次のような時です
▷ 平成20年4月1日に75歳以上の人
▷ 75歳になった時（75歳の誕生日当日から）
▷ 75歳以上の方が広域連合の区域内である市町村に転入してきた時
▷ 65歳以上の方が寝たきりなどの障害認定を受けた時

Q お医者さんにかかるときの自己負担は？

A 老人保健で医療を受けるときと同じです。一般の人は1割負担、現役並み所得のある人は3割負担となります。

Q 保険証はどうなりますか？

A 被保険者一人ひとりに保険証が配られます。

Q 現在加入している健康保険（国保、社保など）はそのままですか？

A 75歳（一定の障害がある人は65歳）以上の方はすべて、今加入している健康保険から、この新しい後期高齢者医療制度の被保険者へと変わります。

Q 保険料の負担はどうなりますか？

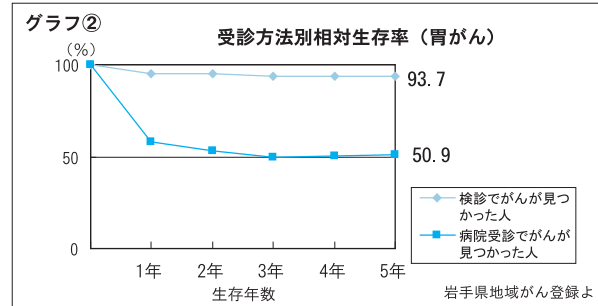
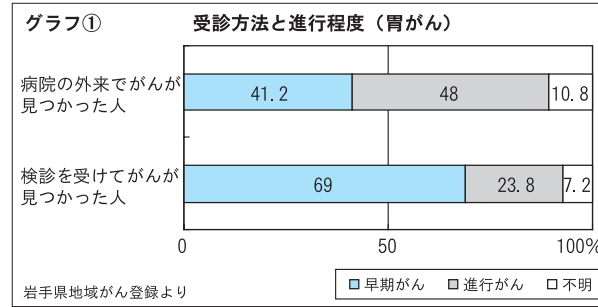
A 保険料は広域連合が決めて、原則として年金から天引き（特別徴収）します。一人ひとりが保険料を納めることとなります。今まで保険料を払っていなかった健康保険組合などの被扶養者の人も保険料を負担することとなります。（ただし被保険者の資格を得た日の月から2年間は、保険料の均等割額が5割軽減されます）

Q 保険料は、いつ、どのように決まるのですか？

A 保険料は、今年11月に招集する予定の広域連合議会において、広域連合の条例によって保険料率を定めることにより決まります。また、この保険料率は、おおむね2年ごとに見直しが行われます。

問い合わせ先

岩手県後期高齢者医療広域連合 ☎019-606-7501
または平泉町役場町民福祉課 ☎46-5562



♪放課後は わくわく♪

19年度「放課後子どもプラン」事業

6月から町教育委員会が主体となって、平泉小と長島小に放課後子ども教室「わくわくフィールド」を開設します。本年度から、週2回に増えます。

<平泉わくわくフィールド>

日 時…毎週月・水曜日の放課後～16:00ごろ
場 所…平泉小学校校庭・体育館・多目的ホール（月曜日）和室（水曜日）ほか

<長島わくわくフィールド>

日 時…毎週月・木曜日の放課後～16:00ごろ
場 所…長島小学校校庭・体育館・ミーティングルーム（木曜日）ほか

▶ 昨年のわくわくフィールド



◎わくわくフィールドとは？

子どもたちが放課後、だれでも参加できる活動で、スポーツなどの体を動かす遊びや室内遊びなど、子どもたちが自由に遊びます。時には、編み物やおひなさま作りなどの創作活動も行います。

毎回50人以上の子どもたちが元気に遊ぶ様子を、地域の方々がボランティアで温かく見守ってくださっています。子どもたちに大人気の活動です。

ボランティアスタッフ募集！

問い合わせ先…教育委員会 ☎46-5576