

# 健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571  
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

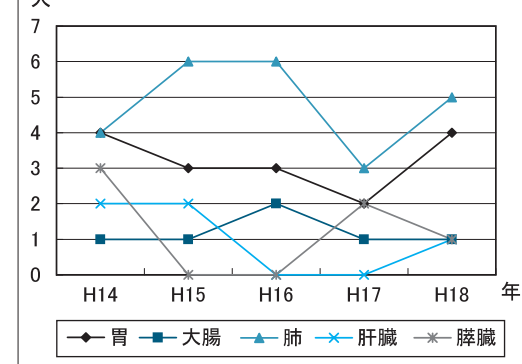
## 「がん」に打ち勝つために 生活習慣の改善と検診で予防

健康ひらいずみ21において、昨年度に引き続き本年度も「がん」の領域を重点的に推進していくことになりました。

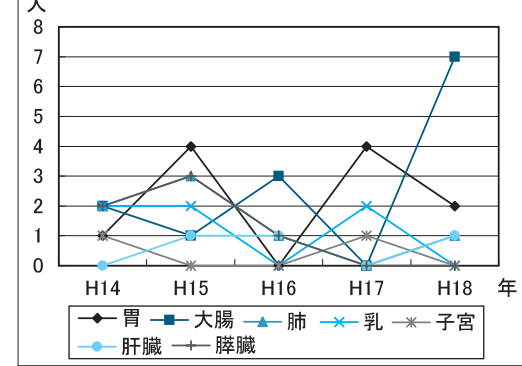
### 平泉町のがんの現状

日本人の死亡原因の第1位は結核から脳血管疾患へと移り、1980年にはがんがトップとなりました。その背景には、食生活の欧米化などの原因が考えられています。全国的ながんの現状としては、胃がんで亡くなる方は減少傾向にあり、肺がんや大腸がんで亡くなる方

【グラフ①】平泉町がん部位別死亡数・男



【グラフ②】平泉町がん部位別死亡数・女



が増えています。グラフ、は、平成14年から18年まで過去5年間に於ける平泉町でのがんの部位別死亡数グラフです。男性では、肺がんがこの5年間でトップで、続いて胃がんが多いという傾向です。女性では、大腸がんが増加傾向にあります。

### がんも生活習慣病のひとつ

がんになる原因には、生活習慣が関係しているといわれます。主な原因としては、たばこやアルコールの摂取、脂肪・塩分の取り過ぎである

ことが多くの研究結果で分かっています。

一般的ながんの場合、直径1センチほどの初期がんになるまでに、10数年から20年もの年月を要することもあります。従って、長い間の悪い習慣、さまざまな要因が重なることで、がんはゆっくりと育っていきます。

### がんを防ぐための12か条

がんを発生・促進させる要因は、日常生活に潜んでいます。逆に日常生活を改善すれば、がんのリスクを低めることができます。

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う。

### ◎がんを防ぐための12か条

- バランスの取れた栄養を取る
- 毎日変化のある食生活を送る
- 食べ過ぎを避け、脂肪分の摂取を控える
- お酒はほどほどにする
- たばこは吸わないようにする
- 食べ物から適量のビタミンと多めの繊維質を取る
- 塩分の摂取を控え、熱過ぎるものはさましてから取るようにする
- 焦げた部分は避ける
- かびの生えたものに注意する
- 日光に当たり過ぎないようにする
- 適度にスポーツをする
- 体を清潔にする

### 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場合があります。そのため、「二次予防」として、がんにかかっても早期に発見し、早期に治療することが大切となります。そのために「がん検診」を受けることが必要となってきます。

昨年度のがん検診でもがんが発見され、治療に結び付いています。がん検診のメリットは、自覚症状がない早期のうちのがんを発見できるということです。若い時から定期検診の習慣を身に付けるのがベストですが、最低でも30代、または40代から、年に一度は地域や職場の検診を受けるよう心掛けましょう。早く見つけられれば、それだけ治療効果を高めることができます。

平泉町では、各種がん検診が始まっています。日程等については、広報紙、防災行政無線などを確認ください。早期発見・早期治療のため、少なくとも年に1回の定期検診をぜひ受けましょう。

検診内容	検診日
乳がん・子宮がん検診	7月10～12日、9月6日
胃がん・腹部超音波検診	8月5～9日、11月15日
大腸がん検診	11月11～13日

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



高橋 奈那ちゃん  
「食後、特に夕食後に歯磨きをきちんとしています」



佐々木碧絨くん  
「保育所での歯磨きが楽しい様子。夜はおうちできちんと歯磨きします」



石川 遥斗くん  
「甘いものが好きですが、朝、晩はしっかり歯磨きしてあげています」



平野真菜美ちゃん  
「三食後の歯磨き、特に夜は親が仕上げ磨きをしています」



石川 歌純ちゃん  
「歯磨きが好きで、夜は親がきちんと磨いています」

## 65歳以上の方の介護保険料

### 一関地区広域行政組合からのお知らせ

介護保険の財源は、加入者（40歳以上の人）の介護保険料と公費で賄われます。平成20年度の第1号被保険者（65歳以上の方）の介護保険料額は「表1」の通りです。本人、世帯員の所得状況に応じて6段階に分かれます。また17年度税制改正の影響により、保険料段階が上昇する方に対しては、急激な負担増とならないよう、20年度も

緩和措置を実施します。該当者の介護保険料は「表2」の通りです。第1号被保険者の介護保険料の納め方は、特別徴収（年金からの引き取り）と普通徴収（納付書での納付）の2通りがあります。年金の年額が18万円以上の方が特別徴収の対象となります。対象となる年金は老齢・退職（基礎）年金、障害年金、遺族年金です。

### ◎問い合わせ先

一関地区広域行政組合  
介護保険課 ☎31 3 2 2 3

## コツ骨 貯筋教室を開催します！

期日  
【長島体育館】  
7 / 23 9 / 5  
10 / 9 11 / 19  
12 / 9 1 / 14  
【保健センター】  
7 / 25 9 / 5  
10 / 24 11 / 27  
12 / 24 1 / 28  
時間…いずれも  
13:00～15:30  
申し込まれた方に  
詳細を送付します。  
申し込み・  
問い合わせ先  
保健センター  
☎46-5571

【表1】第1号被保険者の介護保険料額

保険料段階	対象者	保険料額（年額）
第1段階	世帯全員の市町村民税が非課税で、老齢福祉年金受給の方 生活保護受給の方	21,000円
第2段階	世帯全員の市町村民税が非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方	27,300円
第3段階	世帯全員の市町村民税が非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方	31,500円
第4段階	本人の市町村民税が非課税の方 （世帯内に市町村民税課税者がいる場合）	42,000円
第5段階	本人に市町村民税が課税され、合計所得金額が200万円未満の方	52,400円
第6段階	本人に市町村民税が課税され、合計所得金額が200万円以上の方	62,900円

【表2】税制改正の影響による緩和措置の内容

平成20年度 保険料段階	税制改正がないもの とした場合の段階	平成20年度 保険料額（年額）
第4段階	第1段階	34,800円
	第2段階	37,300円
	第3段階	38,200円
第5段階	第1段階	42,000円
	第2段階	44,000円
	第3段階	45,300円
	第4段階	48,700円