

カラダのこと
おしえて!

上野総合市民病院からのお知らせ

乳がん検診を受けましょう

～女性技師によるマンモグラフィ～

乳がんは1996年(平成8年)には日本人女性の罹患率第1位になり、年間約5万人(約18人に1人の割合)の女性が乳がんを患うとされ、死亡数も年々増えています。

乳がんになる人が多いのは30～40代の女性ですが、20代や70代、80代の女性にもみられ、幅広い年齢層で全体的に増えています。その背景に、食生活の欧米化に伴う肥満の増加、女性のライフス



スタイルの変化があるためです。

乳がんは、早期に発見して適切な治療を受ければ9割以上が治ります。早期乳がんとは、しこりの大きさが2cm以下でリンパ節や全身に転移がない状態のことです。しかし発見が遅れたり、治療を受けずにいると、

がんは周囲の組織に広がり、リンパ節や骨、肺、肝臓、脳などに転移して命を脅かします。そのような事態をできるだけ防ぐためには、乳がんを早期に発見して、できるだけ早く治療を開始しなければなりません。

月に1回の自己診断を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。またがんを早い時期に発見するためには、毎月の自己検診に加えて、マンモグラフィなどの画像検査を取り入れた乳がん検診を定期的に受けることが大切です。

上野総合市民病院

検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師

石野 麻貴



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111



国民年金の はなし

■国民年金保険料の免除制度をご存じですか

①保険料免除制度・若年者納付猶予制度

保険料を納め忘れた状態で、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付を免除・猶予する「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」をご利用ください。

【平成26年度免除受付開始日】

7月1日(火)

【対象期間】

7月～平成27年6月分

②学生納付特例

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金の保険料が免除される「学生納付特例」があります。

【承認期間】 4月～平成27年3月

※①②とも、申請は原則として毎年必要です。

※今年4月1日から、2年1カ月前までさかのぼって

免除申請ができるようになりました。その期間に未納があり、なおかつ納付が困難な場合には速やかに申請してください。

■追納で年金額が増やせます

保険料の全額免除や一部納付などの承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。そこで、これらの期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること(追納)ができます。ただし、すでに老齢基礎年金を受けている人は追納することができません。保険料免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】

保険年金課 ☎ 22-9659 FAX 26-0151

各支所住民福祉課

津年金事務所 ☎ 059-228-9188

伊賀警察署だより



水難事故・山岳遭難を防ぐために

これから、海水浴やマリンスポーツ、登山などを楽しむ季節がやってきます。これに伴って、水難事故や山岳遭難事故が増えることが予想されます。

事故にあわないためにも、海や河川へレジャーに行く際は、次のことを心がけましょう。

○海や川では子どもたちから目を離さない。
○マリンスポーツや釣りをするときは必ずライフジャケット（救命胴衣）を着用する。

また、登山をする際は、次のことに注意してください。

○自分の体力や経験に応じた山やコースを選ぶ。
○登山計画を家族に知らせておき、登山計画書を所属する山岳会や警察署などへ提出してから登る。
○十分な装備を携行し、決して軽装では登らない。

いずれにおいても、体調の悪いときを避け、天候には十分注意し、無理のない計画を立てましょう。

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110
名張警察署 ☎ 62-0110

公共交通を利用しましょう



【公共交通機関利用促進期間～7・8・9月～】

公共交通機関利用促進運動実施中！

クルマ社会の進展により、市内でも公共交通機関の利用者が減り、運行本数の削減などが行われ、生活交通が確保できなくなってきました。バスや鉄道などの公共交通機関は、私たちの日常生活を支え、子どもから高齢者まで誰もが安全に利用できる身近な交通手段で、環境保全にも貢献できるものです。

市では、現在「公共交通機関利用ワンモア運動」を実施しています。これは、公共交通を週に1回利用している人は週2回に、月に1回利用している人は月2回に、一人ひとりが利用する回数を増やすことからはじめる運動です。その中で、マイカーに頼り過ぎないライフスタイルについて考える機会として、7月1日から9月30日までの3カ月間を公共交通機関利用促進期間としています。

将来、自動車以外の交通手段がないという状況にならないよう公共交通機関のご利用をお願いします。

【問い合わせ】 総合政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9672

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権問題と向き合う — 農林振興課 —

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

この時期の農作業に作物の害虫防除がありますが、その方法について少し考えてみたいと思います。

消毒をすれば、害虫を比較的手間がかからず駆除できるのですが、環境・健康の点を考え、減農薬で害虫防除を行う農業が最近話題になっています。減農薬に取り組む農家は、自然界にある有機質の肥料や防虫ネットの使用、天敵昆虫などを活用し、植物自体が持っている抵抗力を高め、害虫や病気に強い作物を作ろうと試行錯誤しています。それは自然と敵対するのではなく、その力を生かしていくことの大切さを重視する取り組みです。

一方、社会には、一人ひとりの理解の足りなさや偏見、感情に流される行いが原因で、さまざまな差別が生まれます。人の感情や理解不足、偏見に対して、農作物のように消毒で簡単に解決するというわけにはいきません。しかし、理解不足や偏見に対して真っ向から否定するのではなく、その人の人格や

考え方を認めつつ、その良さを生かしながら、例えば差別の起源や歴史など、その問題の根源を正しく見つめなおすことで、解決の方法を見い出せることもあります。大切なのは、私たち一人ひとりが、お互いを認め合いながら人権問題に取り組むということです。

そのために、身近な人たちと人権問題について語り合うことが大切ではないでしょうか。そこで疑問などが芽生えたときは、市内で行われている研修会に参加したり、仲間たちとの意見交換の場を積極的に設け、いろいろな考え方を知ること、解決できるかもしれません。たとえ小さな試みでも、それを続けることにより私たち一人ひとりの意識が高まり、偏見や間違ったうわさ話に対処する力や差別を見抜く力がついてくるのではないかと思います。一緒になって考え、語り合う仲間を作り、その輪を広げていくことで、人権文化を育てていきたいと思います。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ