

# 家族介護教室

高齢者に適した食事や運動、心の健康の保ち方など、すぐに役立つ介護のテクニックを楽しく学べる教室です。現在、高齢者の介護をしている人はもちろん、介護や健康について関心のある人ならどなたでも参加できます。

1回のみ参加も可能です。気軽に地域包括支援センターまで申し込んでください！

**定員◆各20人**  
**申し込み◆**電話で地域包括支援センター（役場1階）へ

地域包括支援センター ☎821-3210

日時	場所	テーマ	講師	参加費
来年1月10日(水) 13時30分～15時30分	福祉センター 2階 講座室2	心のケアについて (こころを軽くする気持ちの整え方を学ぼう)	吉村 昇洋 さん 曹洞宗八尾山普門寺 副住職 臨床心理士	無料
来年2月14日(水) 10時～12時	福祉センター 2階 調理実習室	介護料理教室 (作って楽しい、食べて美味しい介護食)	村地 淑子 さん 社会福祉法人慈楽福祉会 管理栄養士	400円

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020  
休館日◆土・日曜日、祝日

# 12月の保健行事

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。  
子育て関係の事業の案内は6、7ページをご覧ください。

催し名	月日	時間	注意事項など
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日を除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。 <b>申し込み◆</b> 事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日 (祝日を除く)	9時～11時	身体計測、尿検査、血圧測定、健康相談など <b>対象◆</b> どなたでも <b>持参物◆</b> 母子健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	1月18日(木)	13時30分～ 15時30分	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 <b>対象◆</b> 本人または家族など <b>申し込み◆</b> 1月11日(木)までに電話で保健センターへ

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

## ご存じですか？

## 国民年金の『任意加入制度』

国民年金には、本人の申し出により国民年金保険料を納めることができる『任意加入制度』があります。

- 任意加入制度を利用することで、年金額が増えたり、年金の受給資格を得られる場合があります。  
※平成29年8月から、老齢基礎年金の受給資格期間が10年に短縮されました。
- 平成29年度の保険料額は16,490円です。
- 保険料の納付方法は、原則口座振替です。
- 任意加入を希望する人は、年金手帳・認印・通帳・金融機関届出印を持参のうえ、住民課または広島南年金事務所に申し出てください。

それぞれ、全ての条件を満たしている人が対象です。詳しくは、住民課もしくは年金事務所まで問い合わせてください。

住民課 ☎823-9206  
広島南年金事務所 ☎253-7710

### 任意加入制度を利用できる人の条件

#### 〈日本国内に住所を有する場合〉

- ①60歳以上65歳（年金の受給資格が無い場合は70歳）未満の人
- ②20歳以上60歳未満の期間の保険料納付月数が480月（40年）未満の人
- ③厚生年金保険に加入していない人

#### 〈日本国外に住所を有する場合〉

- ①20歳以上65歳未満の日本国籍の人
- ②国内協力者による納付または日本国内に開設している口座からの口座振替のどちらかが可能な人

※老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている人は任意加入できません。

## わたしたちの国保

## 医療費のお知らせについて

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

海田町国民健康保険で受けた医療費などの額について、2カ月に一度ハガキでお知らせしています。

このハガキには、受診年月・受診した医療機関・受診者・入院外来の別などに加えて、治療にかかった医療費の総額（10割分）が記載されています。薬局については、薬を受けた回数に記載されます。

このハガキは、1年を通してご自身の健康状態や支

払った医療費の確認など、適正な医療を受けていただくために送付しています。また、前年と比較することで医療費の推移・新たにかかった病気がないかを確認・記録することができます。医療費通知を活用し、医療費の適正化にご協力いただくとともに、健康管理に役立ててください。

子宮頸がん検診  
今年もつ  
受けられましたか？

定期検診によって  
予防できます

# 子宮頸がん

### ◆いま、若い女性に急増中

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で、近年20～30代の女性に急増しています。全国で、毎年新たに約10,000人の人が発症し、約3,500人の人が亡くなっています。

### ◆原因のヒトパピローマウイルス(HPV)について

HPVはとてもありふれたウイルスですが、感染したからといってすぐのがんを発症するわけではありません。身体に備わっている免疫力によって、ウイルスは身体から自然に排除されます。しかし、この機能がうまく働かずにウイルスが子宮頸部に残り、長い間、感染が続いた場合に、その部分の細胞が少しずつがん細胞へと進行していき、子宮頸がんとなります。

### ◆一番の予防法は？

できるだけ毎年検査を受けましょう。子宮頸がんは長い時間がかかって徐々に進行していくため、異形成（細胞が感染によって変化した状態）の段階で早期発見が重要となります。異形成からがんへ進行するまで5年～10年かかるといわれているため、異形成の段階で早期発見できれば子宮頸がんになることを防ぐことができます。

### ◆早期発見のきっかけは？

子宮の入口付近にできるがんを「子宮頸がん」といい、奥の方にできる「子宮体がん」とは全く異なります。子宮頸がんは発症しても症状はすぐには出ませんので、毎年検診を受けて早期発見するしかありません。次の症状が出たら、注意が必要です。

- ・月経以外の出血
- ・性交時の出血
- ・月経異常  
(周期が定まらない、出血量が多い、月経痛がひどいなど)
- ・おりものの異常  
(量が増える、変色など)
- ・排尿が困難

### ◆現在実施中の子宮頸がん検診について

現在実施中の個別がん検診は、指定医療機関において受けることができます。受診の際には「子宮頸がん検診受診券」(以下「受診券」)を持参してください。受診券を持参の場合は、自己負担金1,000円で検診を受けることができます。「受診券」を持っていない人は、保健センターまで問い合わせてください。