

(5) 広報ひかり

自己検診法



①胸に向って、腕を下げたままの姿勢と、両腕を上げた姿勢で、正面、側面、斜めを写す。左右の形、乳房の姿をよく観察し、くぼみ、ひきつれ、ただれなどがないか。

あおむけに寝て、胸を胸の肩下に薄い布でつかみ、薄い布を敷く。

②腕を頭の後ろに上げ、つままないで指の腹で乳房半分をまんべんなく。

③腕を自然の位置に下げ、つままないで指の腹で乳房半分をまんべんなく。

④わきの下にしりこがないか。(もう一方の側も②～④の要領でくり返す)

⑤乳首を軽くつまむ。血のような異常な液が出てはいないか。

乳がん自己検診 監修 藤間弘行 (日本対がん協会乳がん技術部会長)

検診シリーズ

乳がん



乳がんは、女性のがんのなかでは、死亡率は低いのですが、子宮がんが年々減っているのに対して、乳がんは毎年のように増え続けています。20年後には女性のがんのトップになるといって、学術的にもいわれています。

ではなぜ、乳がんは増え続けているのでしょうか。その理由として、わたしたちの生活の欧米化があげられます。とりわけ食生活、動物性脂肪の取り過ぎが原因であるといわれています。自分で発見できる唯一の乳がんは他の乳がんと違って自分で発見できる唯一の乳がんのです。30歳になったら集団検診を町では、東陽病院に乳がんの専門医を依頼し、乳房の触診と甲状腺の触診を実施しています。ぜひ、この機会に検診を受けま

ではなぜ、乳がんは増え続けているのでしょうか。その理由として、わたしたちの生活の欧米化があげられます。とりわけ食生活、動物性脂肪の取り過ぎが原因であるといわれています。自分で発見できる唯一の乳がんは他の乳がんと違って自分で発見できる唯一の乳がんのです。30歳になったら集団検診を町では、東陽病院に乳がんの専門医を依頼し、乳房の触診と甲状腺の触診を実施しています。ぜひ、この機会に検診を受けま

資格は
○他の市町村から転入したとき
から
○職場の健康保険をやめたとき
から
町役場へ届出をしたときから
計算されるのではないので、届
出が遅れるとその分までさか登
って負担しなければなりません。
届出は必ず十四日以内にしま
しょう。



国保税について
納税義務者は世帯主です
保険税は資格ができたその月から

しょう。
自己検診で早期発見
集団検診と合せて、30歳から
は、月一回、生理が終わってから
4、5日後に、自己検査を実施
しましょう。
自己検査で異常を発見したら
悩んだり自己判断せず、必ず専
門医に診てもらいましょう。
もしシコリがみつかったても、
乳腺症、線維腺腫など、がんで
ない場合が多いのです。

保険税の決め方…保険税は、その世帯の前年の所得や家族の人数などを基準に決めます。

(1)所得割 各世帯の前年の所得の $\frac{5.7}{100}$	(2)資産割 各世帯の固定資産税の $\frac{42}{100}$	(3)平等割 各世帯毎に11,000円	(4)均等割 加入者1人毎に7,000円
--	---------------------------------------	------------------------	-------------------------

計算例 (加入者3人で所得のある者1人と仮定)

$1,610,000\text{円} - 260,000\text{円} = 1,350,000\text{円}$
(総所得額) (基礎控除) (課税対象額)

(1)所得割 $1,350,000 \times \frac{5.7}{100} = 76,950\text{円}$
(課税対象額)

(2)資産割 $60,000 \times \frac{42}{100} = 25,200\text{円}$
(固定資産税額)

(3)平等割 1世帯当り 11,000円

(4)均等割 $7,000 \times 3\text{人} = 21,000\text{円}$
(1人当り)

合計年税額 **134,150円**

上記のように計算された年税額を次のように7回に分けて納めていただくことになります。

期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	合計
税額	19,550	19,100	19,100	19,100	19,100	19,100	19,100	134,150
納付期限	6月30日	7月31日	9月1日	9月30日	10月31日	12月1日	12月25日	