

受けよう！ 大腸がん検診

増え続ける大腸がん。日本のがん罹患数（がんと診断された人の数）のうち、大腸がん罹患数は男女ともに2位になっています。近年、大腸がん罹患数は増えており、原因としては食生活の欧米化などによる影響があると考えられています。



★簡単！大腸がん検診

香南市では40歳以上（昭和45年3月31日以前生）の方を対象に、「便潜血検査」による大腸がん検診を実施しています。

「便潜血検査」は、便に血液が混ざっていないかを調べる検査ですので、便を採って提出するだけで検診は終了します。

検診の流れ

①大腸がん検診受診票が手元に届いた方は、受診票で指定された「容器渡し」の日時と場所を確認して、容器を受け取りに行きます。

■持参するもの・受診票・検診費用（500円）

②容器回収日の前々日から、2回分の便（回収日前日・当日の便なら◎）を採ります。

用をたして…



少量の便を採って…



2回分そろったら…



指定の袋へ入れて…



③受診票の「容器回収」日時に指定された場所で、便を提出します。
※検診結果は便を提出してから1カ月以内に、精密検査の必要な方にのみお知らせします

★大腸がんの危険要因

- ・動物性脂肪や肉の多量摂取
- ・肥満
- ・運動不足
- ・直系親族に大腸がんになった人がいる

★早く見つけて早く治そう

国立がんセンターによると早期大腸がんはほぼ100%完治するとされています。また、大腸がんの死亡数は罹患数の約1/2であるというデータもあり、早期発見・早期治療が大切な病気であることがわかります。

大腸ガン検診日程

場所 (対象地区)	容器渡し	容器回収
香我美保健福祉センター(香我美町)	13日(水) 9:00~11:30	18日(月) 9:00~11:00
夜須大峰の里(夜須町)	14日(木) 9:00~11:30	19日(火) 9:00~11:00
のいちふれあいセンター(野市町)	15日(金) 9:00~11:30 13:00~15:00	20日(水)・21日(木) 9:00~11:00

【下記の方はご連絡ください】

◇受診票が届かなくても、40歳以上（昭和45年3月31日以前生）の方で検診を希望される方も受けることができます。

◇指定した日時と場所での容器渡し、容器回収にご都合の悪い方でも、1月13日(水)～21日(木)の間で検診を受けられる場合があります。

＜1人分の栄養価＞エネルギー 35kcal
たんぱく質 2.9g 脂質 1.8g
カルシウム 27mg 塩分 0.9g

▼材料（4人分）
白菜 300g
ゆずこしょう 小さじ1・1/2
塩 小さじ1/2～2/3
レモン汁 大さじ1
ツナ缶 1/2缶



- 1) 白菜は5～7mm幅に切り、塩を入れてよく揉み、10分ほど置く。
※塩は分量どおり入れてください
- 2) レモン汁にゆずこしょうを溶かす。
- 3) 白菜は水気をよく絞り、軽く油をきったツナ缶と②を入れて和える。

- ★白菜に豊富に含まれるカリウムは塩分を対外に排出し、利尿作用もあり血圧を下げる働きをします。
- ★ビタミンCも比較的多く含まれていますので、風邪予防や免疫力アップに効果的です。

*みんなのレシピ… 白菜のゆずこしょうサラダ



ご家族の勤め先などの健康保険の、 被扶養者になれる人はいませんか？

市民保険課国保係 ☎ 57-8506

国民健康保険から会社などの健康保険に変わることによって、世帯での保険料の負担が少なくなる場合があります。例えば、協会けんぽの健康保険の被扶養者になれる人は次の人です。

詳しくは、お勤め先の事業所または社会保険事務（☎088-864-1111）にお問い合わせください。

- ① 被保険者の直系親族・配偶者・子・孫・弟妹で、主として被保険者に生計を維持されている人
- ② 被保険者と同一の世帯で、主として被保険者の収入により生計を維持されている次の人
 - ① 被保険者の三親等以内の親族（①に該当する人を除く）
 - ② 被保険者の配偶者で、戸籍上婚姻の届け出はしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情になる人の父母および子
 - ③ ②の配偶者が亡くなった後における父母および子

被保険者本人に養われていない人は、被扶養者の範囲にある配偶者や子などでも、被扶養者とはされません。どのくらいまでの収入が、被扶養者とされるかの基準は大体次のとおりです。

① 被保険者と同一世帯の場合

年間収入が130万円未満（60歳以上の場合、または障害厚生年金を受けられる程度の障害者である場合は180万円未満）で、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満の場合。
※ただし、上記に該当しない場合でも、被扶養者になれる場合があります

② 被保険者と別世帯の場合

年間収入が130万円未満で、かつ被保険者からの援助額・仕送額より少ない場合

65～75歳未満の人で構成された世帯の 世帯主の皆さまへ

税務課国保係 ☎ 57-8504

次に該当する世帯主の方は、平成22年度の国保税が特別徴収（年金からの天引き）されます。保険料は、4月から※仮徴収により納めていただくことになります。



※仮徴収

- 次の額を4・6・8月支給の年金から徴収するものです。
- ① 平成22年4月から特別徴収が開始される世帯
…平成21年度に普通徴収（納付書による納付）で課税された年税額の6分の1の額
 - ② すでに特別徴収が開始されている世帯
…平成22年2月に特別徴収された額

■特別徴収の対象者

次の条件すべてが該当する世帯主の方が対象となります。（平成21年10月1日時点で）

- ① 国保の被保険者
- ② 年金の受給額が年額18万円以上
- ③ 65歳以上75歳未満の国保加入者で構成された世帯の世帯主
- ④ 介護保険料と国保税との合計額が世帯主の年金額の2分の1を上回らない

■特別徴収から口座振替への変更

金融機関に口座をお持ちの方は、口座振替による納付に変更できます。

■納付方法の変更窓口

口座振替の手続きを金融機関で行った後、税務課または各支所までご連絡ください。
※すでに、口座振替による納付を行っている方も税務課または各支所までご連絡ください

現在、国民健康保険に加入している方で、ご家族の健康保険の被扶養者になれる方はいませんか？要件を確認して該当すれば、健康保険に変わることで世帯での保険料が少なくなる場合があります。

