

# 健康コラム Health Column

## 知っておきたい乳がんのこと

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 山本 正幸先生 (医療法人 博愛会 哲翁病院 外科)

近年、食生活の欧米化やライフスタイルの変化などにより乳がん患者は増加し、12人に1人の女性が乳がんにかかるといわれています。



### 【乳がんにかかりやすい人は?】

- 乳がんの危険因子として下記があります。
- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 出産や授乳の経験がない
- 家族に乳がんの人がいる
- 肥満
- 女性ホルモンの補充療法の経験がある
- 片側乳がんの病歴がある
- 喫煙(受動喫煙を含む)と大量の飲酒

### 【乳がん検診はどんなことをするの?】

一般的には視触診とマンモグラフィ(若い女性ではエコー)を行います。南島原市では40歳以上の女性を対象に2年に1回乳がん検診(視触診とマンモグラフィ)を行っています。乳がん検診では大きさ2cm以下のもの発見が可能です。

5年生存率は進行度1(リンパ節転移無し)、進行度2(リンパ節転移有り)では、それぞれ90%、80%、進行度3a、進行度3b、進行度4では、それぞれ64%、32%、10%となり、早期発見が重要です。

腫瘍を触れない超早期の乳がんは、マンモグラフィでしか発見できません。微細石灰化集簇や、線上石灰化の中から乳がんが診断できることがあります。

平成26年度の本市のがん検診は来年2月28日(土)まで。この機会にぜひがん検診を受診しましょう。

## 教えて! 国民年金 国民年金保険料の後納制度

### 過去10年分まで国民年金保険料を納めることができます

後納制度とは、時効で納めることができなかった保険料について、過去10年分さかのぼって納めることができる制度です。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付期間が不足して年金を受給できなかった人が年金受給資格を得られる場合があります。

日本年金機構では、後納制度の利用が可能と思われる人に「お知らせ」を送付しています。国民年金保険料の納め忘れがある人は、申し込みによ

り保険料を納めることができます。

10年に延長されている後納制度は平成27年9月末で終了予定です。この機会にぜひ後納制度をご利用ください。

※過去10年とは、納めようとする月前10年以内の期間です。

<例> 平成16年11月分の場合



平成26年11月末まで納付可

※詳しくはお近くの年金事務所へおたずねください。

☎日本年金機構 早期年金事務所 ☎0957(25)1666  
南島原市保険年金課 ☎050(3381)5039 または 各支所

## 言葉にできない子どもの悲鳴を見ない、聞かない、も虐待です。

身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、保護・養育の怠慢・拒否(ネグレクト)

ためらわず  
知らせてつなぐ  
命の輪

虐待が疑われたら、すぐに連絡を!! (秘密は厳守されます)

こども未来課 ☎050(3381)5050

子育てテレフォン ☎050(3381)5053

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です



長崎の教会群とキリスト教  
関連遺産を世界遺産へ



## イタリアからの応援メッセージ



キエーティ市長(写真中央)と市民の皆さん

有馬のセミナリヨ設立や天正遣欧少年使節派遣など本市にゆかりの深いアレッシンドロ・ヴァリニャーノの出身地であるイタリア キエーティ市のウンベルト・ディ・プリミオ市長から世界遺産登録推進の応援メッセージが届きました。

キエーティ市長は、昨年度の平成遣欧少年使節派遣の折に、本市の世界遺産登録推進の支援を表明され、今回、応援メッセージを執筆してくださいました。



キエーティ市  
ウンベルト・ディ・プリミオ市長



メッセージ(日本語訳: 右記参照)

### 【日本語訳】

16世紀末に日本のキリスト教布教の中心地となった南島原市におけるキエーティ市出身のイエズス会の巡察師アレッシンドロ・ヴァリニャーノが果たした役割は、日本とイタリアにおける国際交流の先駆的取り組みでした。

さらに400年もの時を経て2012年の南島原市派遣団のキエーティ市訪問により交流が再開となりましたことは、先人の功績が両市を結びつけたものであり、深い絆で結ばれているようです。

両市の歴史的背景と現責任者として、私はキエーティ市民の代表として南島原市のユネスコの世界文化遺産登録を応援します。

この手紙を通して南島原市の日野江城跡・原城跡の史跡を含む「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」のユネスコの世界文化遺産登録が推進されますよう心から念願しております。

貴市世界文化遺産登録が成功しますように願っております。市長様と南島原市民の皆さまのご健康とご繁栄を祈念しております。

南島原市長 松本 政博 様

2014年8月1日

キエーティ市長  
ウンベルト・ディ・プリミオ

## 九州各地から 南島原へ!! 駅長おすすめのJR九州ウォーキング「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」を巡る～南島原編～ 繁栄と弾圧 日野江城跡と原城跡を巡るウォーキング



九州管内のJR駅などを利用したJR九州ウォーキング南島原編を実施します。今年度のユネスコの世界遺産国内候補決定に向けて、本市の構成資産を結んだウォーキングを九州各地からの参加者とお楽しみください。当日は、物産展を開催。詳しくは、JR九州ホームページをご覧ください。 [JR九州ウォーキング](#) 検索

- ☎11月16日(日) 受付時間: 午前8時～11時  
当日受付後に順次スタート ※事前申込不要
- ☑集合場所: 北有馬保健センター(駐車場: JA北有馬集荷所)
- コース(約11km)…北有馬保健センター(スタート)→日野江城跡→セミナリヨ跡→有馬川の殉教地→有馬キリシタン遺産記念館→島原の乱原城の供養碑→原城跡→原城温泉真砂(ゴール)  
※ゴールからのスタートまでのバス送迎あり(有料100円)
- ☑参加費不要 ※島原駅からの有料シャトルバス送迎あり
- 主催/JR九州 ●共催/長崎県、南島原市世界遺産市民協議会議
- 協力/(一社)南島原ひまわり観光協会、島原鉄道(株)、原城温泉真砂
- ☎企画振興課 ☎050(3381)5030