

『ブレスト・アウェアネス』をご存じですか

ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』のことです。乳房に日頃から関心を持ち、変化を感じたらすぐに医師に相談するという習慣を身につけましょう。



4つのポイント

自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴などの際に乳房を見て、触って、感じるという乳房を自覚します。

乳房の変化に気を付ける

できものや、はれもの、分泌物、皮膚の凹み、乳頭や乳輪のただれや乳房痛などがいないか確認します。

変化に気づいたら医師に相談

乳房の変化が全てがんであるということではありませんが、治療が早ければ、治る可能性は高くなります。

40歳から2年に1回乳がん検診

乳がん死亡率減少効果が証明されているのは、マンモグラフィのみです。定期的に検診を受けることで、がんの早期発見につながります。

市では12月までがん(集団・個別)検診を実施しています

乳がん検診対象者



40歳以上(昭和58年4月1日以前生まれ)の市民のかた

※昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれのかたへ**無料クーポン**を送付しました。

胃がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診、肺がん結核検診も実施しています。

詳しくは、**5月に送付した「がん検診受診券」**をご確認ください。

問合せ 健康増進課 ☎0480(92)1201



産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠は3か月前から6か月間)の保険料が免除され、納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※出産とは、妊娠85日以上の分娩(早産、死産、流産及び人工妊娠中絶を含む。)をいいます。

対象者 出産日が平成31年2月1日以降で、免除される期間内に国民年金第1号被保険者のかた

届出時期 出産予定日の6か月前から

必要書類 ・年金手帳または基礎年金番号通知書

・本人確認書類

1点でよいもの▶マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など

2点必要なもの▶保険証、年金手帳など

出産前に届け出る場合……母子健康手帳など出産予定日を明らかにする書類

出産後に届け出る場合……被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書などの出産及び親子関係を明らかにする書類

死産などで届け出る場合……死産などの日及び身分関係を明らかにする書類



問合せ 春日部年金事務所 ☎048(737)7112

市保険年金課国民年金担当 ☎0480(92)1111 内線140・149