

平成31年度丹波市健康診査 受けてください、命を守る大切な健診

健康を脅かすがんや生活習慣病を早期に見つけるため、健康診査を行っています。命を守る大切な健診ですので、必ず受けてください。

個人で、胃・肺・大腸の3つのがん検診を受けると1万円以上かかりますが、丹波市がん検診は、半額以下で受診できます。

1月下旬に「平成31年度丹波市健康診査申込書」を送付します。受付期間は2月8日（金）までです。申込書が届いたら、すぐに健康課または各支所に提出してください。

◆3種（胃・肺・大腸）セットの場合

■医療機関健診
3,200円



■集団健診
1,300円



※丹波市国民健康保険加入者および75歳以上の人は、さらに助成があります。（下表参照）

☎健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567
☎ 82 - 5402

■主ながん検診

検診内容		対象者および自己負担金	
		集団健診	医療機関健診
胃がん	1. 自覚症状の確認 2. バリウムを飲む 3. 胃のレントゲン撮影	35歳以上 700円 ※丹波市国保加入者と75歳以上の人は無料	40～74歳 【3種（胃・肺・大腸）セット】 丹波市国保加入者 1,600円 国保以外の保険加入者 3,200円
肺がん	1. 喫煙歴の確認 2. 胸のレントゲン撮影	20歳以上 100円 ※丹波市国保加入者と65歳以上の人は無料	【2種（肺・大腸）セット】 丹波市国保加入者 200円 国保以外の保険加入者 800円
大腸がん	1. 採便容器に便をとる（2日分） 2. 検査機関に提出する検査	20歳以上 500円 ※丹波市国保加入者と75歳以上の人は無料	
乳がん	1. 問診 2. マンモグラフィ		41歳以上の奇数年齢の女性（平成32年3月末現在） 2,100円 ※75歳以上は無料
子宮頸がん	1. 医師による診察（内診） 2. 細胞診		21歳以上の奇数年齢の女性（平成32年3月末現在） 1,700円 ※75歳以上は無料

※75歳以上の人の胃がん検診は医療機関での個別検診です。

※丹波市国保加入者で特定健診を申し込みされていない人には、申込確認の電話をかける場合があります。



農業を学び 新たな担い手となる 土岐 満さん vol.26

経歴：神戸市出身。半農半公の地域おこし協力隊1期生として、主ににんにくの栽培に取り組む。
任期：28年11月～



半農半公の地域おこし協力隊として、私は1年を通してにんにくの栽培を行っています。しかし、昨年度は天候不良により植え付けがうまくいかず、にんにく農家全体に、栽培の大きな課題を残すこととなりました。そこで、昨年は香川県のにんにく農家さんのところにも視察に伺い、栽培の工夫を聞くなど、多くの改善点を見つけることができました。今年度の植え付けから、教えていただいたことを反映していきたいと思っています。

農業では、一つ一つの作物に、1年、1回の栽培では分からないこと、経験することでしか分からないことが多くあると感じています。昨年度は初めての栽培で、失敗した時にはかなり落ち込みました。ただ、成功した後

から問題が発生するよりかは、失敗から学ぶことができ良かった、とも思っています。

任期は残りあと1年ほどですが、丹波市で農家として自立するために今しかできないことをさせていただき、これからの市の農業の担い手として、後任の手本となるよう、頑張っていきたいと思っています。



にんにくを補植する土岐隊員

60歳をいくつか過ぎると「生きがい」とは何だろうか？と考える時間が増えました。「生きがい」の中で最も重要なこと、崇高なことは「他者のために生きる」ということではないか、と最近感じています。例えば、災害時などに、自分の生活を顧みず、遠方から被災者のために駆けつける多くのボランティアの方々。見返りとしての名声や金銭を求めず、困難に直面している被災者のために何が出来るかを考え、実践されています。そうして世の中に貢献することで多くの人々から感謝され、そのこと自体が自分の幸せになっています。他人の幸福を願うと、転じて自分の幸福感も呼び込むことになるのだと感じています。

市長コラム 丹波語り

生きがいづくりのススメ



す。ただ、そう難しく考えずに、身辺のごく私的なことから「生きがいづくり」を始めるのがよいのかも知れません。

例えば、定年後に始めた農業について自分なりに工夫・研究を加え他人にも伝授する。少し心得のある楽器演奏や書画を始め、それを地域の集まりで発表してみる。歌唱グループに加わり「丹波市の歌」を皆で練習する・・・これらの地域ぐるみのコミュニケーション活動は利己的ではなく、まさに「他人のために」という利他性の発揮とも言えます。

周りを見渡せばいろんな素材が転がっていませんか？「生きがい」を見つけ、還暦・古希を越えても成長し続けたいものです。



丹波市長 谷口 進一

“スーパーボランティア”
尾島春夫さん
写真：大分県日出町提供