



保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(☎63・5121)
▶地域振興課(☎75・3110) ▶地域振興課(☎72・6336) ▶地域振興課(☎322・3496)

夏休みを利用して、予防接種を受けましょう!

予防接種には、自らが病気にかかりにくくなるだけでなく、社会全体でも流行を防ぐ効果があります。ポリオ、ジフテリア等、昔は命に関わった重い感染症も、誰もが予防接種を受けることで、今では流行しなくなりました。お子様は、適正な時期に予防接種を受けていますか?今年度、定期予防接種の対象になっていて、まだ接種がお済みでない方は、夏休みを利用して早めに受けましょう。



予防接種の種類	対象年齢	接種時期など
MR(麻しん、風しん)2期	H29.4.2~H30.4.1生	R6.3.31までに1回接種
日本脳炎1期	生後6カ月~7歳6カ月未満	初回接種:6~28日の間隔で2回 追加接種:初回2回目終了後おおむね1年の間隔で1回
日本脳炎2期	9~13歳未満	13歳の誕生日の前日までに1回接種
DT(ジフテリア、破傷風)	11~13歳未満	13歳の誕生日の前日までに1回接種
HPV (ヒトパピローマウイルス感染症)	小6~高1の年齢相当の女子	令和5年キャッチアップ接種対象者: H9.4.2~H19.4.1生の女子。接種期間はR7.3.31まで

※予診票を紛失された方や転入等で予診票がない方は、はつらつセンターまたは総合支所(新宮・揖保川・御津)で再発行します。ただし、各総合支所での再発行は、予約が必要です。

7月28日は日本肝炎デー 7月24日~7月30日は肝臓週間です

肝炎って?

肝臓の細胞が破壊され炎症を起こしている状態。原因として、ウイルスによるもの・お薬によるもの・アルコールによるもの・自己免疫によるものがあります。

肝臓はどんな働きをしているの?

- 身体に必要な栄養を作る
- 毒素やアルコール、薬などを分解する
- 空腹時でも働けるようにエネルギーを蓄える
- 脂質の吸収を助ける

※その他合わせて500種類以上の働きがあります!

肝臓の機能が悪化すると...

肝硬変やがんになることもあります!!



肝臓を大切にするために!

- 食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けましょう
- バランスのとれた食事を摂りましょう
- 適度に運動をしましょう
- 健診、肝炎ウイルス検診を受けましょう

たつの市 健診

検索



教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

受講料 500円 **申込先** 健康課、御津総合支所地域振興課



利用者の声

「トレーニングに通う中で新しい友達ができました」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
7/31(月) 13:15~15:45	御津やすらぎ福祉会館
8/30(水) 9:15~11:45	はつらつセンター

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等

申込先 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
7/19(水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等)
8/16(水)	はつらつセンター	●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

危険な暑さに注意!熱中症から身を守ろう!

気温の高い日が続く7月は、特に熱中症に注意が必要です。

熱中症の症状 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、体のだるさ、意識がない、けいれん、高体温等

予防のポイント こまめな水分補給(大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れず)、涼しい服装、日傘や帽の活用、こまめに涼しい場所で休憩を!



国民年金

▶姫路年金事務所国民年金課(☎079・224・6382) ▶国保医療年金課(☎64・3240)
▶地域振興課(☎75・0253) ▶地域振興課(☎72・2523) ▶地域振興課(☎322・1451)

付加保険料を納付しませんか

付加保険料とは

老齢基礎年金の年金額は、795,000円(20歳から60歳になるまでの40年間の全期間保険料を納め、65歳から受給した場合)ですが、将来受け取る老齢基礎年金をより多くしたいと考えている方には、付加年金制度があります。これは、毎月の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納付することで、受給する年金額を増やす制度です。

付加保険料は1カ月400円

付加保険料を納付することができるのは、国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の方です。(申込月からの納付となり、さかのぼって納付することはできません)
※第1号被保険者…自営業、農林漁業者、学生などや厚生年金加入者の配偶者で収入があるため扶養になっていない方
※保険料の免除・猶予を受けている方や国民年金基金に加入している方は、納付することができません。ただし、産前産後免除を受けている期間については納付することができます。

将来受け取る付加年金額は

将来受け取る付加年金額(年額)は「200円×付加保険料納付月数」で計算します。例えば、付加保険料を20歳から60歳まで40年間(480カ月)納めた場合、総納付額は192,000円(400円×480カ月)ですが、65歳から老齢基礎年金と一緒に支給される付加年金は年額96,000円(200円×480カ月)となります。受給開始から2年間で、納めた付加保険料相当分の年金を受け取ることができ、それ以降も年額96,000円が付加年金額として老齢基礎年金に上乗せされます。

なお、付加年金は、老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給され、老齢基礎年金を繰り上げ受給(60歳~64歳で受給)または繰り下げ受給(66歳以降で受給)する場合は、付加年金も繰り上げ・繰り下げ受給となり、老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて減額・増額されます。



人権文化の創造をめざして —学ぼう人間の尊厳—

たつの市民民主化推進協議会 総会記念講演

本年度のたつの市民民主化推進協議会(以下、民推協)総会後の記念講演は、「尊敬しあえる社会へ」水平社100年から考える部落問題」と題し、関西大学人権問題研究室委嘱研究員の宮前千雅子先生に講演をしていただきました。
差別が厳しい時代であったにもかかわらず、その誤りを指摘するともに差別を受けてきたことを誇りうる時が来たと言ったこと、水平社宣言は、当時の人々には衝撃的であったはずだと説明されました。続けて、「人間」「尊敬」という言葉が使われていることを取り上げ、差別された人々は差別がどれほど冷たいかを知っているからこそ、宣言の最後を「人の世に熱ある人間に光あれ」と結び、誰もが尊敬しあう差別のない社会を築いていこうとする決意が込められていると話されました。そして、その決意を引き継ぎ、胸を張って生きていきたいと感じたと語られました。
また、多くの人権課題は、マジョリティ(知らない間に抑圧してしまいう側・多数派)とマイノリティ(抑

▼人権教育推進課(☎64・3182)



圧されてしまう側・少数派)の関係性の中にあり、マジョリティ側の価値観や制度を変えていくことやマイノリティ側の人が声を出していくことで、お互いに差別のない社会を築いていこうとすることが大切であると話されました。さらに、「一緒に考えよう」という言葉でマジョリティである苦しみから救われた経験が話され、その姿勢の大切さも教えていただきました。
ご自身の経験や具体例を挙げながら話していただき、水平社宣言から何を学び、今の社会に何を継承していくかを考える機会となりました。すばらしい講演会でした。