



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)

7月28日は日本肝炎デー
あなたの肝臓を守るため

肝炎ウイルス検診を受けましょう!

肝臓がんの原因!

肝臓がんの原因の約8割は、肝炎ウイルス(B型・C型)の持続感染によるものです。
令和2年たつの市がんの部位別死因でも、肝臓がんは第4位となっています。

自覚症状がない!

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎になっても自覚症状がないことが多く、気付いたときには肝硬変・肝臓がんに進行していることがあります。

だから、検査を受けましょう!

肝炎ウイルスに感染しているかは、血液検査で判断します。40歳以上で、過去に検査をしたことがない方は、一生に一度はぜひ検診を受けましょう。

検査を受けるには!?

市民総合健診(集団健診または個別健診)で受診することができます。また、41歳から71歳までの5歳刻みの節目年齢の方には、5月に検診無料券(萌黄色のはがき)を送付していますのでご活用ください。

たつの市 健診



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



利用者の声

「体力が向上することで日々が楽しく過ごせるようになり、心の健康につながりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
8/23(火) 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、マスク

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
7/20(水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等)
8/17(水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー

明治安田生命との健康に関する連携協定事業

YouTubeチャンネルからのセミナー配信

(公財)明治安田こころの健康財団提供

令和3年3月4日に、継続的な健康づくりの取り組みを支援するため、健康増進に関する連携協定を明治安田生命保険相互会社と締結しました。その取り組みの一つとして下記の4つの健康づくりセミナーを市ホームページにおいて配信します。ぜひご視聴ください。

セミナー視聴はこちら



配信期間	テーマ 講師	内容
7月20日(水) ~8月19日(金)	「子育てを楽しむために」 日本女子大学 教授 塩崎 尚美さん	今、目の前の子どもが何を求めているのかを感じ、それに応えること、その積み重ねで子どもは成長していくことができます。子育てを楽しみと思えるようになるための子どもとのかかわりを紹介します。
8月20日(土) ~9月19日(月・祝)	「子どもたちはゲームやネットの世界で何をしているんだろう?」 医療法人仁誠会大湫病院 児童精神科医 関 正樹さん	インターネットやオンラインゲームの世界はどうして面白いのか、子どもたちにとってどのような「居場所」になっており、そこから何を得ているのか、適切なかかわりについて考えます。
9月20日(火) ~10月19日(水)	「アンガーマネジメント ~幸せになるためのヒント~」 NPO法人えじそんくらぶ 代表 臨床心理士 高山 恵子さん	怒りの調整に焦点を当て、具体的な対応方法、親支援、生徒・当事者支援、支援者のセルフケアについてお話しします。アンガーマネジメントはご家庭でも重要です。ぜひ保護者の方もご視聴ください。
10月20日(木) ~11月19日(土)	「ダブルハピネス ~辛さが2倍なら楽しさも2倍~」 NPO法人東京レインボープライド 共同代表 杉山 文野さん	LGBTQをはじめとするセクシュアルマイノリティに関する正しい知識や、誰もが抱えるそれぞれの「生きづらさ」を乗り越えるヒントをお伝えします。



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、777,800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号被保険者及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、老齢基礎年金を繰上げ受給(60歳~64歳で受給)又は繰下げ受給(66歳以降で受給)する場合は、付加年金も繰上げ・繰下げ受給となり、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。



がの民化作我、十分では不
の活動推や、文が、あり、法だけ
重要協、文が、あり、十分では不

また、差別をなくすためには、
また、差別をなくすためには、
また、差別をなくすためには、

本年度のたつの市民文化推進協議会(以下、民推協)総会
の記念講演は、全国水平社創立100周年を記念して、「水
平社宣言に学ぶ」と題し、奈良
大学教授の井岡康時先生に講
演していただきました。



人権文化の創造をめざして —学ぼう人間の尊厳—

1市3町が合併し「たつの市」となった際、たつの市議会決議第1号として制定された「人権尊重都市宣言」では、「人権意識の普及高揚を図り、人権尊重のまちづくりをめざして、すべての市民の人権が尊重される明るく住みよい、たつの市づくりに取り組んでいく」と宣言しています。

たつの市人権尊重都市宣言
1市3町が合併し「たつの市」となった際、たつの市議会決議第1号として制定された「人権尊重都市宣言」では、「人権意識の普及高揚を図り、人権尊重のまちづくりをめざして、すべての市民の人権が尊重される明るく住みよい、たつの市づくりに取り組んでいく」と宣言しています。

な要素であると述べられました。
当時、差別をなくそうと立ち上がった。
上があれば、より一層厳しい差別の視線にさらされるのではないかとという恐怖のなか、それでも黙っているわけにはいかないと行動を起こした人々の熱意や理念は、後の差別解消の運動に多大な影響を与え、たつの市人権尊重都市宣言など現在にも受け継がれています。