



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)
▶**新**地域振興課 (☎75・3110) ▶**播**地域振興課 (☎72・6336) ▶**御**地域振興課 (☎322・3496)

新型コロナウイルス等感染症を予防しましょう

感染者が急増しています!!



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット
(マスクの着用)



手洗い

～毎年9月は「がん征圧月間」です～

がんは早期発見・早期治療が肝心

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。がんは、早期発見 (小さいうちに見つけ)、早期治療することで生存率も高くなります。

がんは予防が重要

がんは生活習慣や生活環境の見直しによって予防できることがわかっています。がんになっても約半数の方は完治する時代です。適切な予防で、がんで亡くなることを防ぎましょう。

がんを防ぐための12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



受けていますか?がん検診

がん検診では、それぞれのがんを調べるのに適した検査が用意されています。

新型コロナウイルス感染症により、がん検診の受診を控えたり、先延ばしにしていますか?

がん検診は、あなたの命を守る検診です。定期的に受診しましょう!

今年度未受診で、受診希望の方は
健康課 (☎63・2112) にお電話を!

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874

相談時間 毎夜間 20:00～24:00
休日昼間 9:00～18:00
(日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

と き 平日 (月～金) 9:00～17:00

ところ 健康課

プラスワン 普段の生活に健康づくりを+1してみませんか?

+10分 毎日の生活に「体を動かす時間」を10分プラス

愛犬と一緒に近所をお散歩、それも立派な「身体活動」です。また、あえて電車内で立ってみたり、階段を使ったり、日常生活の中にも、体を動かすチャンスがいっぱいあります。お口や舌の体操も効果的。

+バランス 毎日の食事に主食・主菜・副菜でバランスをプラス

主食はご飯やパン、主菜は魚や肉、副菜は野菜。食事にこの3つが揃うことで、体に必要な栄養素をまんべんなく摂れます。料理の組み合わせやレシピを工夫して3つのバランスに気を付けてみましょう。よく噛んで食べましょう。

+けんしん 定期的な健診と検診をプラス

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりチェック! 自分の体を知ること健康維持の第一歩です。歯科健診も忘れずに。

★健診 (健康診査) は生活習慣病予防、検診はがんなどの疾患の早期発見を目的にしています。

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



「お腹の脂肪が減りました」等、にこやかに話されていました。

日 時	場 所
9/20 (火) 13:15～15:45	はつらつセンター
10/12 (水) 13:15～15:45	

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
9/14 (水) 10/19 (水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等) ●フリートーク ●気軽に相談コーナー



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)
▶**新**地域振興課 (☎75・0253) ▶**播**地域振興課 (☎72・2523) ▶**御**地域振興課 (☎322・1451)

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。ご案内は、日本年金機構が実施します。

対 象 者

- ①「老齢基礎年金」を受給している方で、次の要件をすべて満たす方
 - ・65歳以上である。
 - ・世帯員全員の市民税が非課税となっている。
 - ・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である。
- ②「障害基礎年金」または「遺族基礎年金」を受給している方で、前年の所得額が約472万円以下の方

請求手続き

- ① 老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方
令和4年9月頃から順次、日本年金機構から手続きの案内が送付されています。
- ② これから老齢・障害・遺族基礎年金の請求をされる方
老齢基礎年金を請求される方には、老齢基礎年金の新規裁定手続きのご案内に、年金生活者支援給付金の請求書も同封されています。老齢基礎年金の裁定手続きをする際に、年金生活者支援給付金請求書を提出してください。障害基礎年金や遺族基礎年金を新規で手続きされる方についても、年金の裁定手続きをする際に、年金生活者支援給付金請求書を提出してください。
※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

▶給付金専用ダイヤル (☎0570・05・4092)



インフルエンザ予防接種のお知らせ



高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう

接種期間 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

対象者 ・65歳以上の方 (接種日現在)
・接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

個人負担金 1,500円 (1回限り)
※生活保護受給者は無料 (事務連絡票が必要です。たつの市地域福祉課または各総合支所地域振興課にお越しく下さい)

接種の方法 たつの市・太子町・姫路市・相生市・宍粟市・赤穂郡・佐用郡医師会のインフルエンザ予防接種実施医療機関に直接予約し、健康保険証と予防接種手帳または健康手帳を持参し接種してください。上記市町以外での接種を希望される方は、事前に申請が必要ですのでお問い合わせください。

乳幼児のインフルエンザ予防接種を助成します

接種期 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

対象者 市内に住所を有する平成28年4月2日生～令和4年6月30日生の乳幼児 (接種日当日に生後6カ月以上就学前の乳幼児)

助成方法 対象者には、1,500円の助成券を9月中に2枚郵送します。たつの市・太子町の実施医療機関に助成券を提出することにより、1回の接種費用から1,500円を差し引いた額で予防接種を受けることができます。(事前に医療機関での予約が必要です)

接種医療機関 助成券郵送時に医療機関一覧名簿を同封します。

たつの市・太子町以外の医療機関で接種する場合

医療機関で実費を支払い、母子健康支援センターはつらつ (健康課) または各総合支所地域振興課にて償還払いの手続きを行ってください。(各総合支所は要予約)

▶健康課 (☎63・2112)、**新**地域振興課 (☎75・3110)、**播**地域振興課 (☎72・6336)、**御**地域振興課 (☎322・3496)
(各総合支所での申請、手続きは要予約)

