



保健だより

▶健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112) ▶こども家庭センターはつらつ (☎63・5121)
▶**新**地域振興課 (☎75・3110) ▶**増**地域振興課 (☎72・6336) ▶**御**地域振興課 (☎322・3496)

脳梗塞を見逃さない

FAST(ファスト)チェック

手足に力が入らない

ふらつく

うまくしゃべれない

熱中症の症状によく似ていますが、夏に気をつけたい「軽症の脳梗塞」かもしれません。脳梗塞は、脳の血管が詰まって、脳の血流が途絶えて脳に障害を与える病気です。

上記の症状があったら、すぐに「FASTチェック」

Face(顔)

「イー」と言ってみる

→顔の片側が下がったり、ゆがむ



Arms(腕)

手のひらを上に向けて両腕を前に伸ばす

→片方の腕が下がったり、手のひらが内側に向く



Speech(言葉)

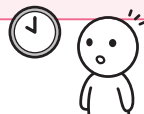
「今日はいい天気です」と言ってみる

→ろれつが回らない、言葉が出てこない



Time(時間)

症状が起きた時刻を確認して、
すぐに救急車を呼ぶ



脳梗塞対策

◆夏は特に「こまめに水分補給」

ただし、心臓病や腎臓病のある方は主治医に水分量の確認を！

◆特定健診を受ける

◆塩分控えめ、野菜は1日350g (小鉢5皿分)

◆適正飲酒と週2日の休肝日

適量：ビール500ml (5%) 1本
アルコールには利尿作用があるので、
飲酒と合わせてコップ1杯の水も飲む

◆禁煙

◆糖尿病や高血圧などのコントロールをする

定期受診と食事や運動などの生活に気を付ける



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)

肝炎ウイルス検診は受けられていますか？

7月28日は世界(日本)肝炎デーです

肝炎とは？

肝炎とは、肝臓に炎症が起こり、肝細胞が破壊される病態です。原因には、ウイルス、アルコール、自己免疫等がありますが、約80%が**ウイルス性**です。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、肝炎ウイルスに感染していても、最初はほとんど症状がありません。しかし、治療しないまましていると、肝がんなどの重篤な病に進行する可能性があります。

近年では、治療法の進歩により、ウイルス性肝炎は治ったり、コントロールできるようになっています。

感染を早期発見するために、40歳以上でまだ**肝炎ウイルス検診**を受けたことのない方は、**肝炎ウイルス検診**を受けましょう！

市ホームページは
こちらから



検査は
採血のみ！



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、はつらつセンターおよび各支所のトレーニング室が利用できます。

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 600円 **申込先** 健康課(はつらつセンター内)
御津総合支所、新宮総合支所

利用者の声

「以前より体力がよくなりました」、「猫背が改善した」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
7/22(月) 13:45～16:15	御津やすらぎ福祉会館
7/24(水) 9:15～11:45	はつらつセンター
7/31(水) 9:15～11:45	新宮総合支所

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 妊婦とその家族(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 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
7/24(水) 8/14(水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●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) ●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

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



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) ▶**増**地域振興課 (☎72・2523) ▶**御**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、816,000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。



健康チャレンジ2024に取り組んでみませんか？

健康チャレンジは、食事・運動の目標を立て毎日実践することで、健康行動の習慣化につなげていく取り組みです。目標達成で健康グッズをプレゼント！まずは3カ月間チャレンジしましょう。※対象は30歳以上のたつの市民です。

健康チャレンジの参加方法

1 チャレンジシート(記録用紙)をはつらつセンターもしくは各総合支所で受け取る。(各総合支所は予約が必要です)

2 目標を決め、3カ月間チャレンジ！
食事・運動の目標を一つずつ立て、チャレンジできた時には、シートにそれぞれ✓をつける。

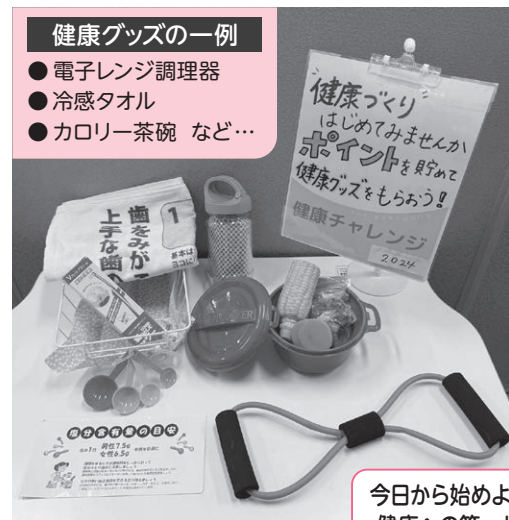
3 達成したチャレンジシートを窓口に出す。
(各総合支所は予約が必要です)
※1カ月で✓が30個以上・3カ月で✓が90個以上で達成。
※達成できたら健康グッズをプレゼント！(健康グッズ引換は、年度内に1人1回まで)

窓口・問い合わせ先

健康課(はつらつセンター内) (☎63・2112)、**新**地域振興課 (☎75・3110)、**増**地域振興課 (☎72・6336)
御地域振興課 (☎322・3496) ※各総合支所は予約が必要です。

健康グッズの一例

- 電子レンジ調理器
- 冷感タオル
- カロリー茶碗 など…



今日から始めよう！
健康への第一歩！

