



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)
▶地域振興課 (☎75・3110) ▶地域振興課 (☎72・6336) ▶地域振興課 (☎322・3496)

受けようがん検診!

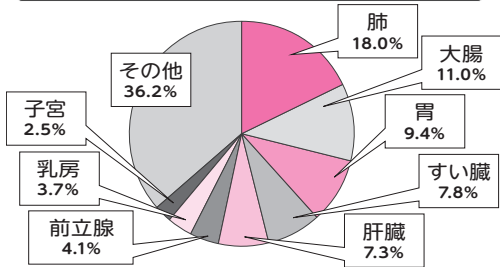


現在、日本人の2人に1人ががんになる時代といわれています。たつの市の死因別死亡数は過去5年連続でがんが1位となっています。

がんの初期のほとんどは自覚症状がなく、放っておくと気づかないうちに進行していくため、無症状であっても定期的ながん検診を受診することが大切です。

たつの市のがんの死亡状況

たつの市 がん部位別死亡率 (R5年)



がん検診を受けるメリット

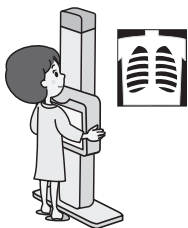
- ①がんの早期発見、適切な治療につなげられるため、命を落とすリスクを下げることができます。
- ②がん以外の病気が見つかることもあり、早期治療に結び付けることができます。
- ③医療費の削減や治療期間が短縮でき、負担軽減につながります。

たつの市で受けられるがん検診等

たつの市では、はつらつセンターや各総合支所などの会場で行われる集団健診と、かかりつけの医療機関で受診できる個別健診の2つの方法でがん検診を受けることができます。

検診項目

- 肺がん結核検診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診 等



集団健診の日程や場所、個別健診の実施医療機関など、がん検診に関する詳細は健康ライフたつの4月号または市ホームページをご覧ください。



教室・相談のご案内 (事前予約必要)

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
7/18 (金) 8/19 (火)	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) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

自主トレーニング講習会

- 対 象 者** 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。
受 講 料 600円
申 込 先 健康課 (はつらつセンター内)、新宮総合支所

日 時	場 所
7/22 (火) 9:15~11:45	はつらつセンター
7/23 (水) 13:45~16:15	新宮総合支所
8/22 (金) 9:15~11:45	はつらつセンター

自主トレフォローアップ講習会

事前予約不要

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します! (一度運動を諦めてしまった方も大歓迎!)

- 対 象 者** 自主トレーニング講習会受講済みの方
受 講 料 無料

日 時	場 所
7/14 (月) 14:00~16:00	御津やすらぎ福祉会館
7/30 (水) 9:30~11:30	新宮総合支所
8/27 (水) 14:00~16:00	はつらつセンター

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

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)



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

付加年金制度とは

老齢基礎年金は、年額831,700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

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。831,700円+96,000円=927,700円 (年額)

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) または繰下げ受給 (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。



国民健康保険に加入されている方へ 8月からはマイナ保険証または資格確認書を利用してください

8月から医療機関の受診等は、マイナ保険証か資格確認書を利用してください。なお、令和6年12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みに変わっているため、新たに健康保険証は発行されません。

マイナ保険証をお持ちでない方

7月31日 (木) までに資格確認書 (若竹色) を送付します。
8月1日 (金) から資格確認書を医療機関等で提示することで、これまでどおり受診できます。なお、有効期限は、令和8年7月31日まで (満70歳になられる方は誕生月の月末まで、満75歳になられる方は誕生日の前日まで) です。

マイナ保険証をお持ちの方

資格情報のお知らせを送付します。資格情報のお知らせは、それだけでは受診できませんが、医療機関等の顔認証付きカードリーダーの不具合など、何らかの事情によりマイナ保険証を利用できない場合に、マイナ保険証と併せて提示することで受診できます。
※すでに有効期限のない資格情報のお知らせを交付している方にはお送りしません。

満70歳になられる方へ

誕生月の翌月 (1日生まれの方は誕生月) に資格確認書または資格情報のお知らせを新たに送付します。**医療機関等での一部負担金の割合は、2割負担**となります。ただし、現役並み所得のある世帯の方は、3割となります。令和6年中の所得により、一部負担金の割合が判定されます。

▶国保医療年金課 (☎64・3149)、地域振興課 (☎75・0253)、地域振興課 (☎72・2523)、地域振興課 (☎322・1451)

転出後も引き続き、たつの市の国民健康保険に加入する学生、施設入所者等の方へ

大学・専門学校、施設入所等で市外へ転出し親元等を離れて生活する方で、たつの市の国民健康保険に引き続き加入する方は申請が必要です。すでに申請されている方も、資格確認書等の更新に併せて再度申請が必要です。

申請に必要なもの

- 学生証の写しまたは在学証明書 (学生のみ)
 - 施設入所等の証明書 (施設入所者のみ)
 - 新住所の住民票 (写し可)
 - マイナンバーが分かるもの
 - マイナンバーカード等の顔写真入りの身分証明書
- ※すでに申請されている方で、申請後転居等により住所変更されている方は住民票が必要です。

国民健康保険の脱退手続きはお忘れなく

マイナ保険証を基本とする制度変更後も、社会保険や国保組合の資格を取得された場合は、窓口にて国民健康保険脱退手続きが必要です。自動的に資格は喪失されませんのでご注意ください。

