

サマースクール保健学習

「自分を大切にすることは自分の生き方を大切にすること、
相手を大切にすることは相手の生き方を大切にすること」

8月3日、上三川いきいきプラザにおいて、中・高生を対象に性に関する講話や赤ちゃん触れあい体験を中心とした保健学習が行われました。

保健師・助産師の講話では、思春期の心と体の変化、生命の誕生について学びました。性について学ぶことは自分の生き方、人生設計について考えるきっかけにもなります。

赤ちゃん触れあい体験では、18組のお母さん・赤ちゃんに御協力いただき、実際に赤ちゃんを抱っこし、赤ちゃんのかわいさを実感しました。学生たちからは「赤ちゃんがかわいかった」「自分も大切に育てられたことを感じる事が出来た」といった感想が聞かれました。



思春期とは…

『「ころ」や「からだ」が「子ども」から「おとな」へ成長していく時期のことです。幼いときは、親や先生が正しいと思っていますが、思春期になると本当にこれでいいのだろうか…と見つめ直しが始まります。そして、「私はなにもだろうか…」とアイデンティティを確立していきます。

保護者のみなさん

子どもが反抗してきたらしっかりと受け止め、まずは話を聴いてあげましょう。そしてたくさん褒めてあげましょう。不安で揺れ動く子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。『反抗期』は一人前になるためのプロセスだと広い心で見守ることが大切です。

思春期まつりただ中のみなさん

思春期に悩みはつきものです。たくさん悩み成長していく時期です。でも、

一人で抱え込まず、必ず相談できる人を見つけてみましょう。周りのみんなはあなたの見方です。

1. 思春期相談センター

「クローバー・ピアルーム」
宇都宮市馬場通り2-3-12
ラパーク長崎屋2階

☎028(632)0881

▼開設日＝毎週土・日

午後1時～5時(年末年始を除く)

▼相談内容＝医師や専門の相談員相談

メール相談(アドレス…

peerroom1020@rapid.ocn.ne.jp)

2. テレフォン児童相談

☎028(665)7788

内容＝児童本人の悩み。身近なことの電話相談。

受付時間＝月～土(祝日を除く)

午前9時～午後8時

3. 思春期相談

☎(56)9132

内容＝保健師相談

受付時間＝月～金(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▼問い合わせ先＝

健康福祉課 健康増進係

☎(56)9132

9月10日～16日は 自殺予防週間です。

全国で毎年3万人を超える尊い命が自殺によって失われています。身のまわりの人が発しているサインに早めに気づいて手を差し伸べていこうと、自殺は予防し減らしていこうことができます。

あなたにも出来る自殺予防のための行動

- 気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り…温かく寄り添いながら、じっくり見守る

みんなの相談

▼開催日時＝9月19日(日)

午後1時30分～4時30分

▼場所＝いきいきプラザ

保健センター

※予約制です(必ず事前予約をお願いします)【P17に関連記事】

▼予約・問い合わせ先＝

健康福祉課 福祉人権係

☎(56)9128

FAX (56)7493

国民年金のメリットをお知らせします

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入して保険料を納めることとなります。「年金なんてまだまだ先のこと」と思われる方もいるかもしれませんが、国民年金には次のように様々なメリットがありますので、保険料を忘れずに納めましょう。

メリット1 生涯の年金額は保険料の1.7倍以上

国民年金の老齢基礎年金は、2分の1(平成21年3月分までは3分の1)が国庫負担(税金で賄われているため)支払った保険料を上回る給付を受けることができる計算となっています。厚生労働省の試算では、1985年生まれ(2005年に20歳)の方でも納めた保険料の1.7倍以上となります。

メリット2 老後を支える終身保障

国民年金は、生きている限り年金が受け取れる一生の保障であり、老後の生活をサポートします。

メリット3 ケガや病気、万が一のときにもサポートします

国民年金は老後の保障だけでなく、加入者がケガや病気により障がいが残ったときは「障がい基礎年金」、亡くなられたときにはその遺族に「遺族基礎年金」が支給されるなど、あなたの生活をサポートします。

メリット4 納めた保険料は社会保険料控除の対象

納めた保険料は、確定申告の際に全額が「社会保険料控除」として認められています。

メリット5 国民年金は経済の変動にも負けません

賃金や物価の変動にあわせて、年金を支える力と給付のバランスをとる仕組みにより年金額が改定されるため、年金に加入(20歳)してから年金を受給(65歳)するまでの間、経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値が保障されます。

▼問い合わせ先

保険課 国保年金係

☎ 9134

宇都宮西年金事務所

☎ 0288(622)4222



健康診査のお知らせ

●個別健診について

7月～12月の期間で個別健診を実施しています。健診項目、対象年齢等については左表のとおりです。希望される方は直接実施医療機関へお申し込みください(詳しくは平成22年度健康診査のご案内や健康カレンダー等をご覧ください)。

●集団健診について

集団健診を希望される方で、まだお申し込みをされていない方は、定員に達していない日程もありますので、保険課までお問い合わせください。

健診項目	対象年齢(※1)	自己負担額	
		個別	集団
特定健診 (国民健康保険被保険者)	40～74歳	200円	200円
75歳以上健康診査	後期高齢者医療加入者	無料	無料
生活機能評価	生活機能チェック 65歳以上 (要支援・要介護認定を受けていない方)	無料	無料
	生活機能検査 生活機能チェック票の結果、生活機能に低下があると判断された方	無料	無料
胃がん検診	バリウム検査 内視鏡検査	40歳以上	700円
		2,200円	無料
大腸がん検診	40歳以上	600円	300円
肺がん検診	レントゲン検査 喀痰検査(※2)	40歳以上	200円
		700円	400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	300円
乳がん検診	超音波のみ 30～39歳の女性	無料	300円
	超音波及びマンモグラフィ 40歳以上の女性	無料	900円
子宮がん検診	頸部 頸部および体部(※3)	20歳以上の女性	600円
		1,600円 3,100円	300円
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60 65・70歳の女性(節目検診)	無料	300円
肝炎ウイルス 検診	40歳の節目検診 41歳以上の未受診者	B型のみ	300円
		C型のみ	700円
		B型+C型	700円

※1 対象年齢は平成23年3月31日時点での年齢です。

※2,3 受診条件に該当した方のみ受けられます。

▼問い合わせ先=保険課 健康診査担当 ☎ 569129