



早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活リズムを身に付けよう

問 住民福祉課 福祉係 ☎62-2911 (直通)

成長ホルモンは夜8時から始まり
午後10時～午前1時がピーク！
良質な睡眠確保のためにも
就寝前のスマホやテレビは控えましょう。



朝起きて光を浴びると脳が目覚める！
眠りを誘い情緒を
安定させるホルモンが
15～16時間後に放出される。

朝食により
内臓が目覚め、
消化・代謝のリズムが整う。



集中力や学習能力が
高まる午前中は
手や頭を使う遊びがおススメ！



- ◎太陽のリズムにあった生活リズムをつくるのが大切
- ◎家族で協力して環境を整えていきましょう

後期高齢者医療保険料と 介護保険料の減免申請はお済ですか？

新型コロナウイルス感染症の影響で世帯主が失業または令和2年の世帯主の収入が令和元年と比較し3割以上減少することが見込まれる場合、保険料の減免を申請することができます。

※後期高齢者医療保険料の場合、令和元年中の所得の合計が1,000万円以下かつ減少した収入以外の所得が400万円以下の方が対象です。

※介護保険料の場合、減少した収入以外の所得が400万円以下の方かつ減少した収入の令和元年中の所得が0でない方が対象です。

【申請に必要なもの（1、2は必須、3は該当者のみ）】

1. 確定申告書または令和元年中の収入のわかるものの写し
2. 令和2年中の収入がわかるものの写し（給料明細等）
3. 損害補填を受けたときの補填額がわかるもの

【申請期限】

令和3年3月31日（水）



問 健康推進課 国民健康保険係・介護保険係 ☎62-2910

～互いの人権を尊重し、支え合いながら人にやさしいまちの実現をめざして～

（「高森町人権教育・啓発第2次基本計画」から）



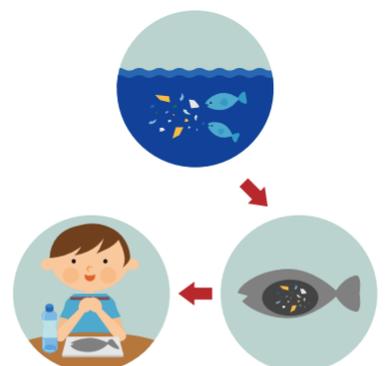
【水俣病をめぐる人権】

水俣病とは、工場排水中のメチル水銀に汚染された魚介類を、長い間食べたことが原因となって発生した中毒症のことです。伝染病・遺伝病・風土病等ではありません。しかし、原因がはっきりしなかった頃はいわれのない偏見や差別の問題を生じさせました。患者やその家族は、地域住民との絆が損なわれ、また、現在においても水俣出身であるということだけで差別発言や誹謗中傷を受けるといった事案が発生するなど、被害者や地域に対する偏見や差別は解消されていません。

熊本県や水俣市は、「水俣病に関する正しい知識などの教育・啓発広報活動」の取組を進めるため、「熊本県環境センター」や「水俣病資料館」といった学習・啓発のための施設を設置しました。また、差別や偏見を許さない心情や態度を育むとともに、環境問題への関心を高め、環境保全や環境問題の解決に意欲的に関わろうとする態度や能力を育成することを目的に、県内全ての小学校5年生を対象に「水俣

肥後っ子教室」を実施し、水俣に足を運び、水俣の現地で学習を積んでいます。

水俣病をめぐる人権問題は、被害者、あるいは水俣病発生地域だけの問題ではなく、科学技術や経済的豊かさの恩恵を受けてきた社会全体に関わる問題です。だからこそ、この問題を自分自身の問題と受け止め、差別や偏見について考え、命や健康、環境の大切さを日頃から深く認識するようにしましょう。



問 高森町教育委員会 社会教育係 ☎62-0227