



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

年末年始を元気に 過ごしましょう!!

年末年始は、クリスマスやお正月とイベントが多く、楽しい雰囲気の中でつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまいがちです。体に負担がかかると、肥満や生活習慣病にもつながります。誘惑の多いこの時期を健康に過ごせるよう、生活を工夫しましょう。

基本が大切!主食・主菜・副菜がそろった食事を

主食(ごはん、パン、めん、いもなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)をそろえて食べることで栄養バランスの良い食事となります。お餅やそばなど炭水化物を摂る機会も増えますが、栄養バランスが偏らないよう1日の中で色々な食品を組み合わせる食べましょう。



1日3食のリズムを崩さない

年末年始は、食事時間が不規則になりがちです。夜遅くに食べてしまうと、翌朝起きた時に空腹感を感じにくくなり、朝食が食べられなくなることも。普段の食事時間や回数と大きく変えないよう心掛けましょう。

アルコールは控えめに

お酒はエネルギーが高く、アルコールには食欲を高める働きもあるため、食べすぎの原因になることもあります。アルコールの1日の目安量は、お酒の種類ごとに、ビール(500ml)、日本酒(180ml)、焼酎(100ml)、ワイン(グラス2杯)が目安です。2種類飲むなら、半量ずつにしましょう。

「おもてなし」もほどほどに

来客時・訪問時に食べ物を用意する機会も増えますが、買いすぎは食べすぎにつながることもあります。買い物前には在庫のチェックをし、食べきれない量をよく考えて買い物をしましょう。

体を動かす習慣をつけよう

家の中で過ごす時間が多くなるため、運動不足には要注意。外出時はできるだけ歩く、階段を使うなど、普段の生活の中で意識的に体を動かしましょう。



毎日体重を量ろう

急な体重の増加・減少を防ぐため、1日1回決まった時間に体重を量りましょう。

小学校入学までに

麻しん風しん混合予防接種 (MR第2期)を受けましょう!

麻しん(はしか)・風しんは感染力が強く、人から人へ感染する病気です。定期予防接種の対象者で接種がまだの方は期間内に忘れずに接種しましょう。

麻しん・風しん(MR第2期)

令和5年度対象者
平成29年4月2日～
平成30年4月1日生まれ
接種期間
令和5年4月1日～令和6年3月31日
(小学校就学前1年間)



※予約票をお持ちでない場合は交付しますので、母子健康手帳を持参の上、母子健康支援センターはつらつおよび各総合支所地域振興課(新宮・揖保川・御津)へお越しください。(各総合支所は要予約)

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(はつらつセンター内) 新宮総合支所地域振興課

利用者の声

「自主トレーニングを利用することで風邪をひきにくくなりました」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
12/13(水) 9:15~11:45	新宮総合支所
12/25(月) 13:15~15:45	はつらつセンター

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) 電子申請で申し込みできます
参加費 無料
持参物 母子健康手帳、お茶等
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
12/20(水) 1/17(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



国民年金

一部免除を受けたときは、残りの保険料の納付を!

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納めることが困難な場合、ご本人からの申請によって保険料の納付猶予または全額もしくは一部(4分の1、半額、4分の3)が免除になる制度があります。

納付猶予や免除の期間は、年金受給資格期間に反映されますが、一部免除の場合、減額された保険料を納付しなければ「未納」扱いとなり、年金受給資格期間に算入されないほか、もしものときの障害基礎年金や遺族基礎年金の支給が受けられなくなる場合があります。

免除が承認された場合の保険料 (令和5年度の月額保険料)

区分	保険料	
保険料(免除なし)	16,520円	
一部免除	4分の1免除	12,390円
	半額免除	8,260円
	4分の3免除	4,130円
全額免除	0円	

11月分 国民年金保険料

▶口座振替日 令和6年1月4日(木)
定額 1カ月 16,520円
付加つき 16,920円

現金納付の方、スマホ決済の方もお忘れなく、1月4日(木)までに納めてください。

- ▶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)
- ▶旧地域振興課 (☎72・2523)
- ▶地域振興課 (☎322・1451)

年末年始にかけて餅やこんにゃくなどを喉に詰まらせ、救急車を要請される窒息事故が全国的に多く発生しています。なかでも高齢者の割合が多く、特に注意が必要です。

■予防策
餅などの食品は食べやすい大きさに切る。一口の量は無理なく食べられる量にする。食事はゆっくり良くかみ砕いてから飲み込む。茶や汁物を飲んで喉を潤してから食べる。

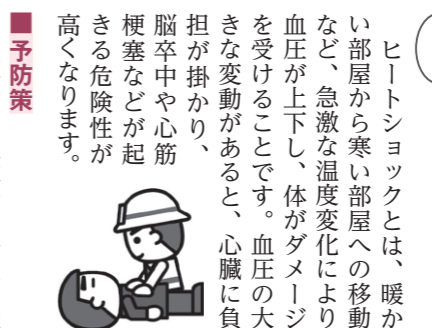


年末年始を安全に
過ごしましょう!!
冬場に起こりやすい
事故や病気にご注意を!

年末年始の火災に
注意!

寒い季節を迎えるに当たり、暖房器具などを使う機会が増えます。暖房器具の中での、とりわけストーブからの

■予防策
入浴前に脱衣所と浴室を暖める。
入浴前に水分を摂る。
かけ湯をしてからお湯に入る。
お湯の温度は41度以下にする。
体調が悪い時や、飲酒後・食後・服薬後すぐの入浴は避ける。



STOP!
ヒートショック!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が上下し、体がダメージを受けることです。血圧の大きな変動があると、心臓に負担が掛かり、脳卒中や心筋梗塞などが起きる危険性が高くなります。

2023年1月1日からの
市内の災害状況
(11月20日現在)

火災 31件 救急 3,616件 救助 57件
西はりま消防組合ホームページのご案内
<https://fd-nishiharima.jp>
災害情報案内(自動音声案内)
☎0791・76・7150
休日・夜間病院案内(自動音声案内)
☎0791・76・7160



火災が全国的に増加する時期でもあることから、電気ストーブ、石油ストーブの取り扱いには十分注意しましょう。火災で大切な財産、思い出を失うことがないように、次のことに心掛けてください。

■ストーブによる火災予防
●周囲に燃えやすい物を置かない。
●近くで洗濯物を乾かささない。
●スプレー缶などを近くに置かない、近くで使用しない。
●給油は火を消してから行う。
●燃料は絶対に間違えないようにしっかりと確認する。
●外出、就寝時は必ず消したことを確認する。



消防最前線

213

西はりま消防組合たつの消防署(☎63・3511)