



# 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)

## 睡眠とれていますか? ～睡眠でスッキリ!のコツ～

眠っても日中すっきりしない不眠や、休日に平日より3時間以上余分に眠らないと体がもたない睡眠不足はありませんか?



生活リズムや習慣による睡眠障害の方は下記のことを取り入れてみましょう。

### 生活の工夫

- 毎朝同じ時刻に起床しましょう**  
自然な眠気は起床直後の「太陽の光」を浴びてから14～16時間後に生じます。まずは同じ時刻に起きることを2週間続けてみましょう。
- 夜間に明るい光を浴びすぎないようにしましょう**  
睡眠のためのホルモン、メラトニンの分泌が抑制され入眠しにくくなります。布団に入る約1時間前には部屋の明るさを落とし、夜遅くのテレビやパソコンの利用は短めにしましょう。
- 昼寝(仮眠)は上手にとりましょう**  
12時～15時までの間で、15分～30分以内に行きましょう。

また、加齢による体内時計の変化によって、睡眠に関わる生体機能(体温調整やホルモン分泌など)リズムがずれて、起床・就寝時間も早くなる傾向があります。加齢とともに睡眠の悩みがある方は、下記のこと取り入れてみましょう。

- ◆**眠くなってから布団へ入りましょう**
- ◆**15～20分眠れなかったら、布団から出て自分なりのリラクゼーション法を実践しましょう**
- ◆**眠れなかった日も翌日の起床時刻はいつもどおりにしましょう**

### 受診や相談の目安

悩みやストレスによる不眠が2週間以上続いている場合はうつ病のリスクがあります。精神科や心療内科など専門医への受診、またはこころのケア相談(龍野健康福祉事務所主催、相談日カレンダー参照)を利用しましょう。

### 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)

## プレママサロンへようこそ!

妊娠期の過ごし方や、分娩時の呼吸法、沐浴の仕方、授乳等の不安を抱えていませんか?たつの市では妊婦さんが集うサロンを毎月開催しています。不安なことや気になっていることは助産師、保健師、栄養士に気軽に相談ください。赤ちゃん人形を使った沐浴体験や抱っこ体験等もしています。また、妊婦さん同士で自由に情報交換をする時間もあります。ご参加お待ちしております!

### 参加者の声

- ・アットホームな感じで、他の妊婦さんと交流できてよかった。
- ・実際にやってみることで心構えができた。
- ・出産前に参加できて安心した。等



※開催日、講座内容は下記をご参照ください。

## 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)
- 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
5/17(水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●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
6/21(水)	はつらつセンター	

## 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

### 利用者の声

「歩く姿勢が良くなり、背中や腰の痛みが解消しました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
6/14(水) 13:45～16:15	揖保川総合支所
6/22(木) 9:15～11:45	はつらつセンター

※どちらか1回受講してください。



# 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)

## こんなときには届け出を

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方すべてが加入する制度です。届け出をしないと、将来、年金を受けられなくなることがあります。

次のようなときは必ず届け出が必要です。忘れずに届け出を行きましょう。

- 60歳になるまでに会社等を退職したとき(厚生年金や共済組合を脱退したとき)
- 収入が増え、会社員や公務員等の被扶養配偶者でなくなったとき
- 配偶者が退職し、会社員や公務員等の被扶養配偶者でなくなったとき

なお、厚生年金や共済組合に加入するときは勤務先へ、また厚生年金や共済組合加入者の被扶養配偶者になるときは、配偶者の勤務先へ届け出を行ってください。

## 4月分 国民年金保険料

▶口座振替日 5月31日(水)  
定額1カ月 16,520円  
付加つき 16,920円

現金納付の方、スマホ決済の方も忘れなく、5月31日(水)までに納めてください。



## 学都たつの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

### ～児童生徒への支援の充実～

今年度からマスクを着用しないことを基本とし、新型コロナウイルスの感染防止に配慮しながら、徐々にコロナ禍前の学校生活にもどりつつあります。学校では、全教職員が連携し、指導の在り方や指導体制について、絶えず検討しながら児童生徒によりそった対応に努めています。

そのような中、登校に不安を抱える児童生徒の増加が懸念されます。また、不安を抱えている児童生徒や保護者の思いはさまざまです。

そこで、たつの市では、教育委員会事務局に教育相談のサポートチームを設置し、児童生徒や保護者、学校からの教育相談体制を充実させます。

学校に配置しているスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーとの連携など既存の取り組みに加え、学習支援や教育相談、不登校児童生徒へ直接的なアプローチを行い、進学や就労支援、人間関係形成のサポートを行います。

教育委員会相談窓口(☎64・3023) ※お悩みをお聞かせください。一緒に考えましょう。

### 本年度取り組む事業内容

#### 【登校に不安のある児童生徒への体験活動】

- ・レクリエーション活動の実施
- ・キャンプ、体験活動の実施
- ・やまびこの郷や神出学園との連携

#### 【保護者の悩み相談会】

- ・座談会(悩み相談・思いを語る会)の実施
- ・随時、相談窓口での電話相談
- ・適応教室での教育相談を実施

#### 【教職員の研修会】

- ・教育相談担当者会を毎月開催し現状の確認と最新情報の提供などを実施
- ・教職員に対する研修を実施

※詳しくは、学校やホームページを通してご案内します。

▶学校教育課(☎64・3179)



## 公用車の売却

西はりま消防組合では、公用車3台を一般競争入札により売却します。

入札に参加できるのは、西はりま消防組合構成市町(たつの市、相生市、宍粟市、太子町および佐用町)内に本店・支店を有する事業所もしくは住民票を有する個人とします。

詳しくは、西はりま消防組合ホームページをご覧ください。



▶西はりま消防本部総務課(☎0791・76・7119)

