# 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）
▶新地域振興課（☎75・3110）▶揖地域振興課（☎72・6336）▶御地域振興課（☎322・3496）

## イライラとの付き合い方

毎日の生活の中でイライラすることはありますか。
イライラするということは、きっと何かが思うようにならないからです。今よりもいい状態を望んでいる、前向きな思いがあるからです。上手にイライラに向き合ってみませんか。

### 自分のイライラに気付こう！

イライラした状態は、激怒といった感情や気分だけでなく、筋肉の緊張や血圧・心拍の上昇などがからだに現れたり、身体的・言語的攻撃、主張、抵抗、引きこもりなどの行動に現れたりします。
常に冷静でいたいと思っていても、一度膨れ上がった怒りやイライラを収めることは簡単ではありません。気持ちの奥にある自分の思いに触れた上で、その思いをどう伝えるか、行動するかを考えることが重要です。

### イライラしたときの応急処置の４つの方法

**1 リラクゼーション**

からだの緊張をほぐすことによって、こころの緊張もほぐしましょう。

**腹式呼吸**

①息を吐き切ってから、両手を重ねておなかの前に当てる
②ゆっくりと鼻から息を吸う（お腹が膨らむように吸う）
③１秒ほど間を取り、口からゆっくりと息を吐く（吸う倍くらいの時間をかけてゆっくり吐く）
④吐き切ったら少し間をおいて、②から繰り返す
※1分間に6～8回を目安にする。

**2 カウンティング**

イライラの最大時間は10秒以内といわれています。ゆっくり10数えながらやり過ごしましょう。

**3 イメージ法**

自分に合った気持ちが落ち着くイメージをイライラした時に思い浮かべましょう。

**4 自己会話法**

不快な気持ちを静め、自分を取り戻すために、自分の気持ちが和らぐフレーズを用意しておきましょう。ユーモアを活用するのも一つの手です。

## HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）について

❶平成９年４月２日生まれ～平成20年４月１日生まれの女性でＨＰＶワクチン未接種の方
■公費での接種期限　令和7年3月31日まで

❷平成20年４月２日生まれ～平成23年４月１日生まれの女性でＨＰＶワクチン未接種の方
■公費での接種期限　高校1年生の年度末まで

※❶、❷ともに、接種期限を過ぎると任意接種（自費接種）になります。（9価ワクチン3回接種で約10万円前後）
※接種を希望される方で予診票のない方は、母子健康支援センターはつらつまたは各総合支所（要予約）で再交付します。（母子健康手帳持参）

詳細はこちら

▶母子健康支援センターはつらつ（☎63・5121）

## 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）

**利用者の声**

「自主トレに通い、身体を動かすことで体重が減りました」等、多数の良いご意見を頂いております。

| 日　時 | 場　所 |
|---|---|
| 3/13（水）9:15～11:45 | 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。

電子申請で申し込みできます

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 |
|---|---|---|
| 3/14（木） | 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）<br>●栄養士による食事の話<br>●気軽に相談コーナー |

## 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）

## 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



# 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）
▶新地域振興課（☎75・0253）▶揖地域振興課（☎72・2523）▶御地域振興課（☎322・1451）

## 令和6年4月分から国民年金保険料が変わります

| | |
|---|---|
| 令和６年度国民年金第1号被保険者の保険料額（令和６年４月～令和７年３月） | 定額保険料　16,980円（月額）<br>付加保険料　400円（月額） |

保険料が変更されることに伴い、前納による保険料が下表のとおりとなります。

| 納付方法 | | 納付額 | 割引額 |
|---|---|---|---|
| 毎月納付 | 現金納付<br>クレジット納付<br>口座振替（翌月末振替） | 月額 16,980円（年間203,760円） | 割引なし |
| | 口座振替（当月末振替） | 月額 16,920円（年間203,040円） | 60円（年間720円） |
| 6カ月前納 | 現金納付<br>クレジット納付 | 101,050円 | 830円 |
| | 口座振替 | 100,720円 | 1,160円 |

| 納付方法 | | 納付額 | 割引額 |
|---|---|---|---|
| 1年前納 | 現金納付<br>クレジット納付 | 200,140円 | 3,620円 |
| | 口座振替 | 199,490円 | 4,270円 |
| 2年前納 | 現金納付<br>クレジット納付 | 398,590円 | 15,290円 |
| | 口座振替 | 397,290円 | 16,590円 |

※２年前納は、令和６年度保険料16,980円および令和７年度保険料17,510円で計算しています。

**2月分　国民年金保険料**

▶口座振替日　4月1日（月）
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、4月1日（月）までに納めてください。

## 国民年金の任意加入制度をご存知ですか

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなります。
国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の５年間（納付月数480月まで）、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。
また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、姫路年金事務所または国保医療年金課にお問い合わせください。

## 人権文化の創造をめざして ―学ぼう人間の尊厳―

221

### 市内3カ所で「人権を考える市民の集い」を開催

御津・新宮・揖保川の3ブロックで、「人権を考える市民の集い」（主催　たつの市教育委員会・たつの市民主化推進協議会）を、盛大に開催しました。

**御津会場　1月20日（土）**

■人権作文優秀作品の表彰および朗読
■講演「障害者理解とは～パラスポーツを通して感じたこと～」田渕 伸司さん（北京冬季パラリンピックスノーボード日本代表）

パラスポーツが「競技」だけでなくお互いのよさを認め合いみんなで楽しめる「共技」でもあるという素晴らしさや、「障害」はその人ではなく社会が作り出しているもので、支えてあげる存在ではなく支えあっていく仲間であることなど、共生社会に向けた大切なことをご自身の経験をもとに話してくださいました。

**新宮会場　2月4日（日）**

■新宮フラウエン・コールによるコーラス
■講演「あきらめない心」伊藤 真波さん（元パラリンピック水泳日本代表）

交通事故で右腕を切断したものの、夢に向かって歩み続けられ、日本で初めての義手の看護師となり、水泳選手として2度のパラリンピックで活躍され、現在は三人の子育てを行っておられる伊藤さんの姿や生き方から、勇気や生きるエネルギーをいただきました。また、特注の義手を使ったバイオリン演奏に参加者は魅了されました。

**揖保川会場　2月10日（土）**

■「私の心にひびいたあの一言」優秀賞の発表・表彰
■劇「ちょっと考えてみませんか？」19ライフデザインいぼがわ
■講演「異文化を越えて～私と日本の家族の奮闘記～」バイマーヤンジンさん（チベット声楽家）

電気やガスもない中でも人々が協力して過ごしたチベットの生活や大学で受けた民族差別、日本の教育や医療のすばらしさなど、ご自身の体験を紹介しながら、文化の壁を乗り越えていくためにお互いの価値観を認め合うことが大切であると実感を込めてお話しされました。

▼人権教育推進課（☎64・3182）