



保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶こども家庭センターはつらつ(☎63・5121)
▶地域振興課(☎75・3110) ▶地域振興課(☎72・6336) ▶地域振興課(☎322・3496)

産後のこころの健康について



赤ちゃんを出産した母親は、生活が大きく変化し、身体的にも精神的にも不安定になることがあります。

母親自身はもちろん周囲の人も産後の心と体の変化をよく知り、サポートすることが大切です。

サポートが必要な症状

- 気分が落ち込み、意欲が湧かない
- 集中力が続かず、すぐに疲れてしまう
- 何をしても楽しいと感じられない
- よく眠れない、食欲が湧かない



要因

- 家族からのサポート不足
- 育児による疲労の蓄積、睡眠不足
- 慣れない育児への不安
- 産後のホルモンバランス
- 精神疾患の既往等



母親自身ができること

- 家族や周りの人に話を聞いてもらい、自分の気持ちを理解してもらう
- 赤ちゃんの世話や家事を代わってもらう
- できるだけ多く休息をとる
- 症状がひどくならないうちに心療内科を受診する



家族、周囲ができること

- お母さんの話をゆっくり聞く
- 家事や育児を積極的にする
- お母さんの表情等、様子を気にかける



一人でも多くの方が育児に携わることで一人一人の負担は小さくなり、気持ちに余裕を持った育児につながります。

こども家庭センターはつらつは妊娠届出時から妊娠中、産後、子育てに関する相談窓口です。気軽にご連絡ください。



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)

もう決めた? 年に一度の健診日

健診は病気の予防や早期発見、健康づくりに役立ちます。忘れないうちに申し込んで、今年も必ず受けましょう。

特定健診であなたの今をチェック

- 今のあなたは健康?
- 将来どんな病気のリスクがあるの?
- 内臓脂肪はたまっていない?
- 今の生活習慣で大丈夫?



がん検診は欠かさずを受診

「時間が無い」「がんが見つかったら怖い」「年やから受診ええわ」などの理由で受診を控えていますか?

- 治療によりがんの6割は治る時代!
- 死因の1位はがん(トップは肺がん)
(男性→肺、女性→大腸)
- 一生のうち、がんと診断される確率50%以上!
(男性→前立腺 女性→乳房)

※国立がん研究センターの最新がん統計データより

健診申込の詳細は、健康ライフ4月号または市ホームページをご覧ください。

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 600円 **申込先** 健康課(はつらつセンター内)

利用者の声

「自主トレを継続して行くことで、体力が向上しました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
4/24(水) 9:15~11:45	はつらつセンター
5/20(月) 13:45~16:15	

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 妊婦とその家族(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 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
4/25(木)	10:00~11:30 (受付9:45~)	● 出産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
5/22(水)	はつらつセンター	

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)
▶地域振興課(☎75・0253) ▶地域振興課(☎72・2523) ▶地域振興課(☎322・1451)

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者の方が妊娠・出産される際に、届け出をすることで産前産後期間の国民年金保険料が一定期間免除となります。

免除対象期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
なお、多胎妊娠(双子以上)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます)

対象者 国民年金第1号被保険者

届出時期 出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

届出先 国保医療年金課、各総合支所地域振興課

学生納付特例の申請はお早めに!

20歳以上の学生の方には、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方 大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校、一部の海外大学の日本分校および各種学校(修業年限が1年以上の課程のある学校)に在籍する学生

所得の基準額 学生本人の前年所得が128万円+(扶養親族の数×38万円)以下

申請手続

新たに申請される方

基礎年金番号通知書またはマイナンバーが分かるもの、学生証の写しまたは在学証明書(原本)を持参の上、国保医療年金課または総合支所地域振興課で申請してください。

ハガキ形式の申請書が届いた方

申請書に必要な事項を記入の上、返送してください。
※在学される学校等に変更がある方はハガキで申請できません。

		納付	学生納付特例	未納
老齢基礎年金	受給資格期間への算入	○	○	×
	年金額への反映	○	×	×
障害基礎年金 遺族基礎年金	受給資格期間への算入	○	○	×

※障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るためには一定の要件があります。
※承認された期間の保険料を10年以内に納付(追納)すると年金額に反映されます。



人権文化の創造をめざして 学ぼう人間の尊厳

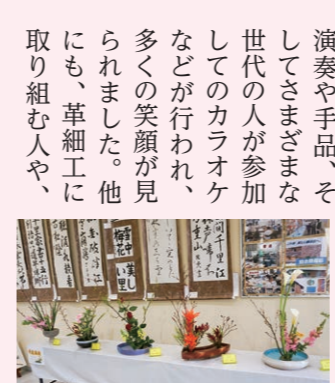
「隣保館まつり」をおとした 人権のまちづくり

市内の隣保館では、日頃の活動の成果として年に一度、隣保館まつりを開催し、講座生の作品の展示やステージ上でのさまざまな演奏や発表などが行われます。

2月には、総合隣保館、菅隣保館において、コロナ禍を経て4年ぶりに盛大に隣保館まつりが開催されました。

総合隣保館では、全面改築されたきれいな室内に展示されたさまざまな作品が、まつりの雰囲気盛り上げていました。菅隣保館においても、園児から大人まで幅広い年代の方々の作品が並び、見る人を楽しませていました。

また、それぞれの館において、ステージ上では園児の合唱、小学生の太鼓演奏や合唱、学習発表、中学生の吹奏楽の演奏やダンス、さらに民謡やコーラス、大正琴の演奏や手品、そしてさまざまな世代の人が参加してのカラオケなどが行われ、多くの笑顔が見られました。他にも、革細工や、



建物の外にはたくさんさんの模擬店が並び、多くの人で賑わいました。隣保館まつりをとおして、幅広い世代の人が「であい・ふれあい・まなびあい」、心温まる交流が深まりました。



▼人権教育推進課(☎64・3182)