



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

歯周病を予防しよう!

「歯周病」は、歯と歯ぐきのすき間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてしまう病気のことです。ほとんどの場合、痛みがなく病気の進行に気がつきにくいという特徴があります。

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯肉が赤く腫れてきた
- ☐ 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯肉を押すと血や膿が出る
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする
- ☐ 口臭が気になる・指摘されたことがある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨き後にすすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい



上記の症状がある方は、早めに歯科を受診しましょう。

歯周病は全身の健康や病気に深く関係していることが分かっています。

歯周病と全身疾患

歯周病菌が血管を通り全身へ巡ることでさまざまな影響を及ぼします

誤嚥性肺炎
動脈硬化
認知症
糖尿病
早産・低体重児出産
心筋梗塞

歯周病予防のポイント!

- 毎日の口腔ケア (歯間ブラシやフロスを使用して歯のすき間までしっかり磨きましょう)
- 定期的な歯科受診による専門的なケア
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 疲れやストレスをためない
- 禁煙をする
- 甘い食べ物ほどほどに



日々のケアにより歯周病は予防することができます。いつまでも健康で過ごすために歯周病対策を行い、お口からの健康づくりを始めましょう。

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)

寒い冬でも安全に運動を楽しむために

冬は家の中にこもりがちですが、運動をすることで血行がよくなり、冷え対策や健康維持にも効果的です。

冬の運動で気をつけるポイント

- ◆ 冷えた筋肉は硬くなり怪我をしやすいため、運動前には軽いストレッチや体操で体を温めましょう。
- ◆ 朝晩の冷え込み時を避け、日中の暖かい時間帯を選びましょう。
- ◆ 乾きやすい素材のインナーを着用し、薄手のものを重ね着して体温調節をしましょう。(帽子、手袋などの小物も活用し、寒さ対策を万全に!)
- ◆ 冬は汗をかきにくく、脱水に気づきにくいので、こまめに水分補給をしましょう。

まずは、軽いウォーキングから始めてみませんか。無理のない範囲で、冬の運動を楽しみましょう。



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、はつらつセンターおよび各支所のトレーニング室が利用できます。

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)、御津総合支所



利用者の声

「運動仲間ができて続けられています」「階段で疲れにくくなりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
3/12 (水) 9:15～11:45	御津やすらぎ福祉会館
3/17 (月) 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。

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
2/19 (水) 3/19 (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) ● 管理栄養士による食事の話 ● 気軽に相談コーナー

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

国民年金保険料の納付は前納がお得です

国民年金保険料の納付は、毎月納付のほかに、6カ月分、1年分、2年分を一括して前払いで納める方法 (前納) もあります。前納すると、毎月納付よりも保険料が割引かれて大変お得です。

また、早割 (本来の納付期限よりも1カ月早く口座振替する方法) で納付すると、毎月の保険料が60円割引になります。

令和6年度の納付方法別割引額

	納付方法	納付額	割引額	納付期限 (口座振替日)
毎月納付	現金納付 クレジットカード納付 口座振替	月額 16,980円 (年間 203,760円)	割引なし	翌月末
	口座振替 (早割)	月額 16,920円 (年間 203,040円)	60円 (年間 720円)	当月末
6カ月前納	現金納付 クレジットカード納付	6カ月 101,050円 (年間 202,100円)	830円 (年間 1,660円)	4月末 (4月～9月分) 10月末 (10月～翌年3月分)
	口座振替	6カ月 100,720円 (年間 201,440円)	1,160円 (年間 2,320円)	
1年前納	現金納付 クレジットカード納付	200,140円	3,620円	4月末 (4月～翌年3月分)
	口座振替	199,490円	4,270円	
2年前納	現金納付 クレジットカード納付	398,590円	15,290円	4月末 (4月～翌々年3月分)
	口座振替	397,290円	16,590円	

※納付期限 (口座振替日) が土・日・祝日の場合は、翌営業日が振替日となります。

※国民年金保険料額・割引額は、令和6年度の保険料16,980円と令和7年度の保険料17,510円を基にした額です。

※前納分 (6カ月、1年、2年) の保険料は、提出時期によって振替対象期間が異なりますので、詳しくは姫路年金事務所にお問い合わせください。

※納付額が30万円以上の場合、コンビニエンスストアでの納付はできません。



こころの健康講演会参加者募集

「子どもなんだから」「親なんだから」「仕事なんだから」「老いたんだから」……という思い込みや決めつけからストレスを感じることはありませんか? その理由とストレスを軽くする方法を学びましょう。

とき 3月1日 (土) 10時～12時

ところ はつらつセンター3階 多目的ホール

演題 「ストレスを軽くするコツを知って健やかに暮らす」

講師 特定非営利活動法人いねいぶる 宮崎 宏興さん

対象者 市内在住の方 定員 100名 (先着順) 受講料 無料

申込方法 健康課、各総合支所地域振興課に設置している受講申込書を記入の上、申し込み (ファックス・メール可) または、電子申請。

※受講申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

申込期限 2月20日 (木)

応募・問い合わせ 健康課 (☎63・2112、FAX 63・2122、E-MAIL kenko@city.tatsuno.lg.jp)



電子申請はこちら

