



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)

季節の変わり目は 体調の変化に注意!

春になると「やる気がでない」「頭痛がする」などといった経験はありませんか?このような症状は、身体と心を健康な状態に保つ働きがある自律神経の乱れが原因の場合があります。

自律神経が乱れるとどうなる?

体の症状

- 疲れやすい
- 頭痛
- 肩こり
- 冷えやほてり
- 胃腸の不調
- 睡眠の質の低下

心の症状

- イライラしやすい
- 不安感が強くなる
- 集中力の低下



自律神経を整えるためのポイント

適度な運動

ウォーキングやストレッチは自律神経を整える効果があります。



規則正しい生活リズム

朝日を浴びる、食事時間を一定にする、夜更かしをしないなど、規則正しい生活を心がけましょう。

栄養バランスの良い食事

野菜やたんぱく質をバランスよく摂ることで、体の機能をサポートできます。



衣服で温度調節

寒暖差が激しいため、マフラーやカーディガンの着用などを上手に取り入れましょう。

春は気候の変化だけではなく、生活環境も大きく変化する時期です。

自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう!

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874

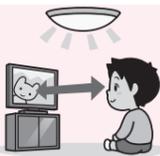
相談時間 毎夜間 20:00~24:00
休日昼間 9:00~18:00
(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)

こどもの目の健康のために

生まれたばかりの赤ちゃんの目はぼんやりとしか見えていませんが、6歳くらいまでには大人と同じくらい見えるようになります。そのため、目の見え方に偏りなどがあっても、子ども自身はあまり不自由を感じず、周りの大人も気づきにくいことがあります。

こんな様子はありますか?

- テレビや絵本を極端に近くで見る
 - 目を細める、顔を傾けて物を見る
 - 転びやすい、物にぶつかりやすい
 - 片目をつぶって見ることがある
- 気になる様子があれば、早めに眼科を受診しましょう。



3歳児健診も忘れずに

3歳児健診は、視力の異常を早期発見する大切な機会です。健診案内が届いたら、必ず受診しましょう。お子さんの健やかな成長のために、日頃から目の様子を気かけましょう。

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

「週2回運動する習慣ができました」「前より体力がきました」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
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)
▶地域振興課 (☎75・0253) ▶地域振興課 (☎72・2523) ▶地域振興課 (☎322・1451)

令和7年4月分から国民年金保険料が変わります

令和7年度の国民年金保険料 (令和7年4月~令和8年3月)

国民年金第1号被保険者の保険料額
定額保険料 17,510円 (月額)
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になります。

納付方法		納付額	割引額
毎月納付	現金納付 クレジット納付 口座振替 (翌月末振替)	月額 17,510円 (年間210,120円)	割引なし
	口座振替 (当月末振替)	月額 17,450円 (年間209,400円)	60円 (年間720円)
6カ月前納	現金納付 クレジット納付	104,210円	850円
	口座振替	103,870円	1,190円

2月分 国民年金保険料

▶口座振替日 3月31日(月)
定額 1カ月 16,980円
付加つき 17,380円

現金納付の方、スマホ決済の方も忘れなく、3月31日(月)までに納めてください。

納付方法		納付額	割引額
1年前納	現金納付 クレジット納付	206,390円	3,730円
	口座振替	205,720円	4,400円
2年前納	現金納付 クレジット納付	409,490円	15,670円
	口座振替	408,150円	17,010円

*2年前納は、令和7年度保険料17,510円および令和8年度保険料17,920円で計算。

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。



3月は「自殺対策強化月間」です

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

心がもやもやしたり、ざわついたら、気軽に相談しましょう。

▶健康課 (☎63・2112)

悩みや不安を軽減するための相談先はこちらから

たつの市 自殺予防

検索

「こころの体温計」で ストレスチェックをしよう

日々のこころの状態は変化します。自分のこころの状態 (ストレス度や落込み度) を知り、こころのケアに活用してください。スマホやパソコンで、簡単な質問に答えると、下記のような結果が出ます。結果に関わらず、心配なことが続いた時は、専門機関に相談してください。



「こころの体温計」はこちら



つながるいのち サポートネットワーク

市内に、相談窓口紹介や自殺予防普及啓発活動に協力いただいている協力機関が75カ所 (1月現在) あります。協力機関には、右記のステッカーが掲示されています。



つながるいのちサポートネットワークに参画していただける企業、団体、事業所、店舗等を募集しています。健康課までお問い合わせください。

つながるいのちサポートネットワーク紹介ホームページ

たつの市 つながるいのち

検索