



# 保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶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) ▶旧地域振興課 (☎72・6336)
- ▶旧地域振興課 (☎322・3496)



# 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)

## コロナ下での「新・健康生活」のススメ

3つの密(密閉・密集・密接)の回避、テレワークの推進、少人数での飲食など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。

生活が大きく変わった今は、健康づくりのチャンスです。厚生労働省が推進するコロナ下での「新・健康生活」のポイントを紹介します。

### 「新・健康生活」6つのススメ

#### ①プラス10の身体活動のススメ

移動時の早歩き、家事、庭いじりなど、日常生活での体の動きを、今よりプラス10分増やしましょう。

#### ②バランスの良い食事のススメ

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直し、主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛けましょう。

#### ③禁煙のススメ

この機会に喫煙習慣を見直し、禁煙に取り組みましょう! 将来の肺がんや心臓病、脳卒中等の予防につながります。

#### ④体に負担のない飲酒のススメ

外食が減ったことで、飲酒機会が変化してきました。これを機に休肝日を設けるなどして、お酒との上手な付き合い方を考えてみましょう。

#### ⑤質の良い睡眠のススメ

就寝前のスマホ利用などを少なくし、睡眠環境を整えて、十分な睡眠時間を確保しましょう。

#### ⑥健診のススメ

定期的に健診を受け、自分の体の状態を知ることが健康づくりの第1歩です。コロナ下で受診を迷っている間に病気が進行します。あなたの命を守る大事な機会を先延ばしにしないようにしましょう。

「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに! できることから始めましょう!

コロナ下での予防・健康づくりの情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚労 新・健康生活 ススメ 🔍 検索



### 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

## 令和4年度新規事業の紹介

### おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

令和4年4月1日以降の接種を対象に、幼児のおたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します。

**対象者** 市内に住所を有する1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日までの幼児(令和3年4月2日生まれ以降の方が対象です)

**助成金額・回数** 1回の接種につき、3,000円を幼児一人につき1回助成します。

### 助成方法

1歳の誕生日前に、「おたふくかぜ予防接種助成券」を郵送しますので、接種時に実施医療機関(市ホームページ又は助成券に同封の資料で確認)に持参し、3,000円を差し引いた額をお支払いください。助成券は、接種日に1歳になってから使用できます。

詳しくは、母子健康支援センターはつらつ(健康課)にお問い合わせください。



## 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** 500円 **申込先** 健康課



### 利用者の声

「週に2回楽しく通っています。運動習慣ができました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
5/26(木) 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(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、マスク

**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
4/20(水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等)
5/18(水)	はつらつセンター	●フリートーク ●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)

## 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、届出をすることで産前産後期間の国民年金保険料が免除となります。

**免除対象期間** 出産予定日又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、出産予定日又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」で出産日が平成31年2月1日以降の方

**届出時期** 出産予定日の6カ月前から届出ができます。

**届出先** 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)

## 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、専修学校及び各種学校(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

### 申請手続き

#### 新たに申請される方

基礎年金番号通知書又はマイナンバーが分かるもの、学生証の写し又は在学証明書(原本)を持参の上、国保医療年金課又は各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の申請はできません。

## 年金手帳は基礎年金番号通知書に変わります

令和4年4月から、年金手帳の新規発行は廃止され、新たに年金制度に加入する方や年金手帳の紛失等により再発行を希望する方には、基礎年金番号通知書が発行されます。

既に年金手帳をお持ちの方には、基礎年金番号通知書は発行されません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。



【あたご・ふれあい学級交流会】

人権交流推進事業を通して学ぶ

人権交流推進事業は、あらゆる世代の住民を対象とした講座と、子どもを対象とした学級とがあり、人権学習や体験活動・交流活動等を実施しています。今回は、学級について紹介します。

学級生は、校区に隣保館や教育集会所がある小中学校の子どもを対象に、広く校区内から募集しています。子どもたちは、学級での体験活動や交流、学習を通して、人権尊重の精神を育んでいきます。

野菜などの収穫体験、校区探検、スポーツ交流会などの活動では、友だちや先生、保護者、地域の方々との交流に生き生きと取り組んでいる様子が見られ、多くの人とのつながりを築いていきます。



【構教育集会所設置50周年記念 園・小・中合同学習発表会】

また、発表会では、学習したことや成長したことなどを発表・披露することにより、達成感や成就感を味わい、自尊心を高めていきます。

また、子どもだけでなく学級に関わる保護者にとっても、活動に参加する中で新たなつながりを築いたり、地域に対する新しい気づきがあったりするなど、交流や学習の場となっています。

今後もコロナ禍の状況が続きますが、さまざまな制限があると思いますが、その中でも学校・地域・家庭が一体となって工夫をしながら本学級に取り組み、人権尊重の精神を育むとともに、人と人とのつながりが強くなることを願っています。



## 人権文化の創造をめざして —学ぼう人間の尊厳—