国　民　年　金

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です

～ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか～

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録から様々な条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧いただくか、姫路年金事務所にお問い合わせください。

10月分　国民年金保険料

▶口座振替日　11月30日（水）
定額1カ月　16,590円
付加つき　16,990円

現金納付の方もお忘れなく、11月30日（水）までに、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めてください。

日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）はこちらから

▶姫路年金事務所（☎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）

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象になります。

控除の対象となるのは、令和4年1月から令和4年12月までの納付額全額で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、社会保険料控除を受けるためには、令和4年中に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

このため、令和4年1月1日から令和4年9月30日までに納付された方には、日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が10月下旬から11月上旬にかけて送付されますので、年末調整や確定申告を行う際には必ずこの証明書を添付してください。（令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方には、令和5年2月に送付される予定です）

控除証明書に関する問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル（☎0570・003・004）
※050から始まる電話でおかけになる場合は、03・6630・2525をご利用ください。

受付時間　月～金曜日：8時30分～19時
第2土曜日：9時30分～16時
※土・日・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日まではご利用いただけません。

じんけん

人権文化の創造をめざして ―学ぼう人間の尊厳―

たつの市民主化推進協議会 企業部会の取り組み

たつの市民主化推進協議会（以下、民推協）企業部会は、主に市内の47事業所で組織され、「人権が尊重される、明るく働きやすい環境づくり」をテーマとして活動しています。

例年、民推協企業部会では、年3回の研修会や民推協主催事業、県・地区人権教育研究協議会の研究大会への参加など、積極的な取り組みが行われています。本年度は、兵庫信用金庫新宮支店と森口製粉製麺株式会社が、揖龍人権教育研究大会で取り組みを報告されました。

兵庫信用金庫新宮支店は、「高齢者に関する人権問題」について報告されました。高齢者に情報を分かりやすく伝える配慮や高齢者に被害の多い特殊詐欺被害防止についての努力、福祉体験学習を実施し高齢者への理解を深め、対応のスキルアップを図っていることなどが紹介されました。

森口製粉製麺株式会社の報告では、社内で起こった世代間ギャップやパワーハラスメントの事例を挙げ、その解決として、ハラスメントの知識を得るための研修会の開催、前例にとらわれない新人育成の仕組みづくりに取り組んだ事例が紹介されました。そして、誰もが気持ちよく働ける職場づくりを進めていきたいと締めくくられました。

揖龍を代表して、森口製粉製麺株式会社が兵庫県人権教育研究大会西播磨地区大会で報告し、揖龍の取り組みが高い評価を得ました。

西播磨地区大会の様子

多くの時間を過ごす職場での啓発活動は非常に大きな意義があります。互いが互いの人権を尊重し合える職場づくりを目指して、今後も取り組みを推進していきます。

民推協企業部会は、新規加入事業所を随時募集しています。また、人権啓発ビデオの貸し出しも行っていますので希望される場合は、人権教育推進課までご連絡ください。

▼人権教育推進課（☎64・3182）

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）

11月14日は世界糖尿病デーです！
～食事で糖尿病を予防しましょう～

糖尿病は、インスリン（血糖値を下げるホルモン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖（血糖）濃度の高い状態が慢性的に続く病気です。

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどみられませんが、血糖値の高い状態が続き糖尿病が進行すると、全身のさまざまな部分に影響を及ぼします。やがて神経や目、腎臓などの合併症を引き起こします。

糖尿病の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養が大切です。

普段の生活を見直し、健康的な生活習慣を身につけましょう。

【食事のポイント】

1日3回規則正しく食べる

朝食を欠食すると、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。また、夜遅くに食事を摂り、すぐに寝てしまうと、血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、体重増加の原因にもなります。

主食・主菜・副菜をそろえる

主食（ごはん・パン・めん類など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻類など）をそろえることにより、バランスの良い食事となります。1日の中で色々な食品を組み合わせて食べましょう。

ゆっくりよくかんで食べる

ゆっくり食べることで食べ物が緩やかに消化・吸収され、食後の急激な血糖上昇を防ぎます。また、しっかりかんで食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

食物繊維を積極的に摂る

野菜、きのこ、海藻類、こんにゃくに含まれる食物繊維には、血糖の上昇を緩やかにする効果があります。食事の時は、最初に食べるのがおすすめです。

野菜たっぷりのレシピはこちらから！

クックパッド　おいしい元気たつの　検索

抗原簡易検査キットの配布継続について

新型コロナウイルス感染の自己検査用として配布している抗原簡易検査キットを、兵庫県およびたつの市は11月以降も継続して配布します。

配布対象者　以下の全てを満たす方

- たつの市民の方　・2歳～64歳
- 基礎疾患がなく肥満でない方　・軽症の方
- 妊娠していない方　・メールアドレスをお持ちの方

※詳細については、市ホームページでご確認ください。

たつの市抗原検査キット　検索

▶健康課（☎63・2112）

「産後うつ」について知っていますか？

産後はホルモンのバランスが急激に変化するため、気持ちが不安定になりやすく体調を崩しやすくなります。コロナ禍によって、外出する機会や人との交流が減り、産後の精神状態はより不安定となり、産後うつにつながります。

●産後うつの症状

■わけもなく泣いてしまう　■気分が沈みやすくなる
■感情の起伏が激しくなる　■食欲が低下する
■食べ過ぎてしまう　■集中力がなくなる　など

このような症状が1カ月以上続いたり、症状が強くなる場合は産後うつの可能性があります。

ママ本人がうつだと気付かないことがあるので、周りの人は赤ちゃんだけでなくママも気遣ってください。

●周囲の人ができること

・出産を一緒に喜びましょう
・積極的に家事や育児の協力をしましょう
・ママをたくさんほめてあげましょう
・短時間でもママに自由な時間と休息をとってもらいましょう

※不安定な状態が長く続く場合は下記に相談してください。

▶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、新宮総合支所地域振興課

利用者の声

「体力がつき、風邪をひかなくなりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日　時	場　所
12/14（水）13:15～15:45	新宮総合支所
12/26（月）13:15～15:45	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
11/16（水） 12/14（水）	10:00～11:30 （受付9:45～） はつらつセンター	●ミニ講座 （出産準備・呼吸法等） ●フリートーク ●気軽に相談コーナー