



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)

デジタルデトックスでスマホとの付き合い方を考えてみませんか？



移動中や食事中、寝る前などずっとスマートフォン（スマホ）を触っていませんか？スマホは脳への刺激が強く、日常生活で触れている時間も長いため依存症になりやすいです。また、スマホを覗き込む姿勢が長時間続くことで、首のカーブがなくなり首の骨が真っすぐに固定されてしまうストレートネックになる可能性があります。

一定期間スマホを使わず、心身のストレスや疲労を軽減・回復する取り組みを「デジタルデトックス」といいます。

デジタルデトックスをすることで、下記のような効果が得られます。
心当たりのある方はぜひデジタルデトックスを始めてみませんか？



取り組み方

- 1日にどれくらいスマホを使用しているのか振り返ってみましょう。
- 食事中などの、「ながらスマホ」をやめてみましょう。
- スマホを見るときは30分に1回は遠くを見る等、目を休めましょう。
- スマホの画面から30cmは目を離しましょう。

効果

- 睡眠の質の向上
- 仕事、勉強の質の向上
- 肩こり、頭痛の軽減
- 脳疲労の回復
- 身体を動かす時間がとれる
- 人と会う時間を大切にできる



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)

人生100年時代、フレイル予防で元気に過ごそう！

フレイルとは、心身が衰えてきた状態のことをいいます。この状態を放置すると要介護状態に進行していきます。40歳代、50歳代の方でも、やせや筋力の低下からフレイルのリスクが高くなるため、生活習慣を整え、予防行動をとりましょう。

✓フレイルチェックをしてみよう！

- ☐ 半年前と比べて体重が2～3kg減った。
- ☐ 固いものがかみにくくなった。汁物やお茶等でむせる。
- ☐ ペットボトルのフタを開けるのが大変である。
- ☐ つまずいたり、転んだりすることが増えた。

日常生活のなかでフレイル予防に取り組みよう！

- 1日3食バランスの良い食事をとりましょう。
- たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)をとりましょう。
- お口のケアを行いましょう。
- 運動による健康づくりをしましょう。
- 筋トレ、ウォーキングなど軽い運動を行いましょう。
- 社会参加(外出、散歩、趣味活動等)を行いましょう。

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

「通うようになってから体力がつきました」「風邪などの体調不良になりにくくなりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
2/27 (木) 9:15～11:45	はつらつセンター
3/12 (水) 9:15～11:45	御津やすらぎ福祉会館

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
1/22 (水) 2/19 (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) ●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

20歳になったら国民年金

20歳になった方には、日本年金機構から、「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせしています。

公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。忘れずに保険料を納付しましょう。保険料を納めることが困難な方には、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度があります。

■学生納付特例制度

前年所得が基準以下の学生を対象とした、保険料の納付が猶予される制度です。

※ 学生納付特例の期間は、年金を受け取るための期間として算入されますが、老齢基礎年金の額には反映されません。

【特例制度の適用を受けるための所得の目安】

本人の前年所得が次の計算式で計算した金額の範囲内であること。

128万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除等

■免除・納付猶予制度

収入の減少や失業等により、保険料を納められない場合があります。

しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金や障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐための、保険料の免除・猶予制度です。

12月分 国民年金保険料

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

現金納付の方、スマホ決済の方もお忘れなく、1月31日 (金) までに納めてください。

▶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)



スポット勤務職員・会計年度任用職員の募集

在宅給食調理員・補助員 (スポット勤務)

市立保育所・認定こども園において、職員が不在の際に勤務していただける方を募集します。

報酬 時給 1,127円～1,322円 ※資格の有無、経験年数によって異なります。
勤務時間 8時30分～16時30分までの間の必要な時間 **勤務場所** 市立保育所・認定こども園
応募資格 調理師免許、自動車通勤が可能な方 (補助員については、調理師免許は不要です)
登録方法 登録申込書 (市役所および各総合支所に設置、市ホームページに掲載) に記入の上、履歴書 (写真添付)、資格を証明するものの写しを添えて幼児教育課 (新館3階) まで持参してください。

登録・問い合わせ先 幼児教育課 (☎64・3222)

公民館会計年度任用職員

公民館事務の補助を行う会計年度任用職員を募集します。

報酬 月額 149,736円～168,177円 ※職歴に応じて決定します。交通費は規定に応じ支給あり
勤務時間 8時30分～17時15分の週4日勤務 **勤務場所** 市立公民館
任用期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日 (更新あり) **募集人員** 1名
応募資格 パソコン操作ができ、かつ普通自動車運転免許を持っている方
応募方法 履歴書に写真を貼付し、社会教育課に持参または郵送。後日、面接日を連絡します。
応募締切 1月31日 (金) **選考方法** 書類審査の上、面接を行います。
応募・問い合わせ先 社会教育課 (☎64・3180)

龍野つくし園生活支援員

知的障害のある方への生活介護業務、送迎業務を行う会計年度任用職員を募集します。

報酬 (資格あり) 月額189,877円～209,869円 (資格なし) 月額182,231円～204,249円
※職歴に応じて決定します。交通費は規定に応じ支給あり ※資格: 社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、公認心理士
勤務時間 8時30分～16時30分 (週5日勤務) **勤務場所** 龍野つくし園
任用期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日 (更新あり) **募集人員** 若干名
応募資格 パソコン操作 (ワードおよびエクセルの基本操作) ができ、かつ普通自動車運転免許を持っている方
※学歴、経験、年齢等不問
応募方法 履歴書に写真を貼付し、龍野つくし園に持参または郵送。後日、面接日を連絡します。
応募締切 1月29日 (水) **選考方法** 書類審査の上、面接を行います。
応募・問い合わせ先 地域福祉課 (龍野つくし園) (☎63・4980)