



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)

＼知っておきたい／

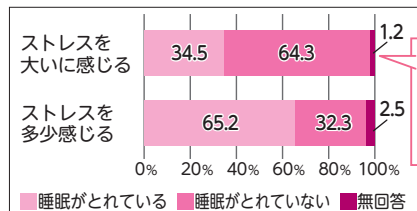
「こころの健康づくり」

健康でいきいきとした生活を送るため
には、からだとともに、「こころの健康」
がとても大切です。



★ ストレスは睡眠にも影響します

男性の50歳代、女性の30歳代・40歳代でス
トレスを感じている方の割合が高い状況です。
また、ストレスは睡眠にも影響があり、睡眠不
足は肥満、循環器系疾患、うつ病などの発症リ
スクを高めます。



ストレスを大に
感じている人ほ
ど睡眠が不足し
ています。

たつの市健康増進計画・食育推進計画(第4次)より

自分に合った方法でストレスを発散しながら、
上手に付き合っていきましょう。

★ 良質な睡眠をとるためのポイント

- 日中は十分に日光を浴び、夜間は寝室を暗く静かに保つ。
- 就寝1～2時間前に入浴し体温を調整する。
- 朝食をとり、就寝前の夜食は控える。
- 寝室でのスマートフォンやタブレットの使用を控える。
- 夕方以降はカフェインの摂取を避ける。
- 深酒や寝酒を控える。
- 日中の活動量を増やし、就寝前の激しい運動は控える。

こころの健康と相談窓口のご案内

「こころの健康を保つには」



「メンタルヘルスチェック
こころの体温計」



「つながる・支える・いのちと心」
主な相談窓口一覧(兵庫県サイトより)



教室・相談のご案内(事前予約必要)

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、飲み物等

申 込 先 こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し
込めます



開催日	時間・場所	内 容
11/19(水) 12/24(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

自主トレーニング講習会

対 象 者 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

受 講 料 600円

申 込 先 健康課(はつらつセンター内)、新宮総合支所

日 時	場 所
12/22(月) 13:45～16:15	新宮総合支所
12/25(木) 9:15～11:45	はつらつセンター

自主トレフォローアップ講習会

事前予約
不要

自主トレーニング機器の使い方に関心がない方、もう一
度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習
会を開催します!(一度運動を諦めてしまった方も大歓迎!)

対 象 者 自主トレーニング講習会受講済みの方

受 講 料 無料

日 時	場 所
11/26(水) 9:30～11:30	はつらつセンター
12/10(水) 9:30～11:30	揖保川総合支所

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

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)



国民年金

▶姫路年金事務所 (☎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)

11月30日(いいみらい)は「年金の日」

- 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さま
ざまな条件を設定した上で、年金見込額を試算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くださいか、姫路年金事務所にお問い合わせください。

日本年金機構ホームページ(ねんきんネット) https://www.nenkin.go.jp/n_net/

「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、全額が所得税および住民税の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7年1月から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、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7年中に納付した国民年金保険料の額を証明する書類を添付す
る必要があります。

このため、日本年金機構から次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに
送付されますので、年末調整や確定申告を行う際にご使用ください。

対 象 者		送付方法	送付時期
①	令和7年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	郵送	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	①のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和7年10月中旬から10月下旬にかけて順次
③	令和7年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(①の対象者は除きます。)	郵送	令和8年2月上旬
④	③のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和8年1月下旬

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。

