



国民年金

▶ 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)

国民年金保険料の納付は前納がお得です

国民年金保険料の納付は、毎月納付のほかに、6カ月分、1年分、2年分を一括して前払いで納める方法（前納）があります。前納すると、毎月納付よりも保険料が割引かれて大変お得です。

また、早割（本来の納付期限よりも1カ月早く口座振替する方法）で納付すると、毎月の保険料が60円割引になります。

1月分 国民年金保険料

▶ 口座振替日 3月2日(月)
定額 1カ月 17,510円
付加つき 17,910円

現金納付の方、スマホ決済の方も忘れなく、3月2日(月)までに納めてください。

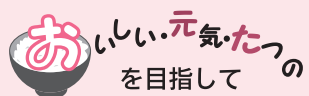
令和7年度の納付方法別割引額

| 納付方法 | | 納付額 | 割引額 | 納付期限(口座振替日) |
|-------|----------------------------|----------|---------|---------------------|
| 毎月納付 | 現金納付 クレジットカード納付 口座振替 | 17,510円 | 割引なし | 翌月末 |
| | 口座振替(早割) | 17,450円 | 60円 | 当月末 |
| 6カ月前納 | 現金納付 クレジットカード納付 | 104,210円 | 850円 | 4月末 (4月～9月分) |
| | 口座振替 | 103,870円 | 1,190円 | 10月末 (10月～翌年3月分) |
| 1年前納 | 現金納付 クレジットカード納付 | 206,390円 | 3,730円 | 4月末 (4月～翌年3月分) |
| | 口座振替 | 205,720円 | 4,400円 | |
| 2年前納 | 現金納付 クレジットカード納付 | 409,490円 | 15,670円 | 4月末 (4月～翌々年3月分) |
| | 口座振替 | 408,150円 | 17,010円 | |

※納付期限(口座振替日)が土・日・祝日の場合は、翌営業日が振替日となります。

※国民年金保険料額・割引額は、令和7年度の保険料17,510円と令和8年度の保険料17,920円を基にした額です。

※前納分(6カ月、1年、2年)の保険料は、提出時期によって振替対象期間が異なりますので、詳しくは姫路年金事務所にお問い合わせください。



食育推進運動の一環として「龍野小学校」の給食現場を取材してきました！

たつの市食育推進連絡会議
公募委員 宰井 悠さん



10月6日、龍野小学校6年2組の給食に参加してきました。

4時間目の授業が終われば、お待ちかねの給食の時間です。給食の時間は、当番が廊下に一列に並んで、給食室に給食を取りに行くところからスタートです。教室では班ごとに分かれて座ると、当番の児童が給食をよそいます。ひと通り給食を配り終わると、もう少し欲しい児童はもう一度もらいに行き、その後自由に席を移動。ワイワイと賑やかな楽しい給食タイムが始まります。

この日の人気のおかずは、鶏と野菜を甘辛く炒めた“焼き鳥風炒め”。「最高においしいです!」と児童の元気な笑顔も見られました。

お味噌汁も具たくさんで栄養満点!お月見ゼリーも付いていました!

たつの市では、地産地消推進のために、積極的に地元産の食材を使用しています。お米は100%市内産、野菜もできるだけ地元産野菜を使用しています。

クラスに運んできたたつぷりのおかずとご飯はすべて完食!「みんなよく食べるでしょ」と先生も嬉しそうにおっしゃっていました。

たくさん食べて元気な子に育ってほしいと思いました。献立は市ホームページでも確認できますので、家庭でも参考にしてみてくださいね。

- 10月6日の献立 ●
- ・ご飯 ・牛乳
- ・焼き鳥風炒め
- ・三食和え
- ・じゃがいもの味噌汁
- ・お月見ゼリー



「フレイル」を知っていますか？

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「**フレイル(虚弱)**」といいます。早い時期に食生活や運動等の生活習慣を見直し予防することで、フレイルから健康な状態へ引き返すことができます。人生100年時代、フレイル予防で健康長寿を目指しましょう!



フレイルチェックをしてみよう!

3つ以上当てはまると**フレイル**、1〜2つ当てはまると**フレイル予備群**の可能性あります

- ☐ 最近体重が減った(6カ月で2kg以上)
- ☐ ペットボトルのふたが開けられない
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- ☐ 運動の機会が減り、体を動かしていない

① 運動

筋肉を使う運動(いきいき百歳体操、自主トレーニング室の利用等)と有酸素運動(ウォーキング等)を組み合わせると効果的です。また、今より10分多く歩くなど、体を動かす時間を増やしましょう。

② 食事

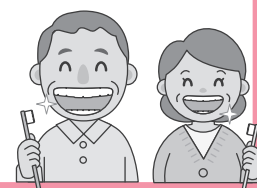
1日3食バランスよく食べ、たんぱく質(肉、魚、大豆、乳製品、卵)を意識してとりましょう。(例:うどんに油揚げや卵を入れる。間食にヨーグルト、チーズを食べる)

③ 社会参加

買い物、通院、散歩、趣味、地域活動なども「社会参加」です。家族、友人、地域のひととの付き合いを大切にしましょう。

「オーラルフレイル」予防でしっかりかめるお口をつくる!

最近、「固いものがかみにくい」、「むせる」ことはありませんか?かむ・飲み込む・話すための口腔機能が衰えることをオーラルフレイル(口腔機能の衰え)といいます。この状態を放置すると、食べる機能の低下、心身の機能の低下を引き起こします。定期的な歯科健診、口腔ケアのほか、一口30回かんで食べる、お口の体操をする、歌を歌うなどで予防し健康を維持しましょう。



健康・元気・長寿をテーマに!

健康長寿で一句!

いきいき百歳体操や自主トレーニング室を利用されている方等、市民の方からいただいた健康に関する“一句”を紹介します。

- ◆ 良く話し 笑顔たやさず 桃の花
- ◆ 八十路すぎ 入れ歯ないのが じまんかな
- ◆ 車椅子 友をさそいて 体操に
- ◆ 楽しんで 百まで歩こう 自分の足で
- ◆ お元氣か 尋ねてくれる 友がいる
- ◆ 高血圧 動脈硬化に フレイルも

▶ 健康課 (☎63・2112)

