



國民年金

▶姫路年金事務所(079-224-6382) ▶国保医療年金課(064-3240)
▶新地域振興課(075-0253) ▶地域振興課(072-2523) ▶御地域振興課(0322-1451)

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ヶ月分、1年分、2年分を一括して前払い(前納)で納める方法があります。前納すると、毎月納付よりも保険料が割り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ヶ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。

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ヶ月前納	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) 10月末 (10月~翌年3月分)
	口座振替	103,870円	1,190円	
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ヶ月、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。

いいい元気たつ
をめざして
「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!

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えると、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。

お味噌汁も具だくさんで栄養満点!お月見ゼリーも付いていました!

たつの市食育推進連絡会議
公募委員 宮井 悠さん



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っ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。

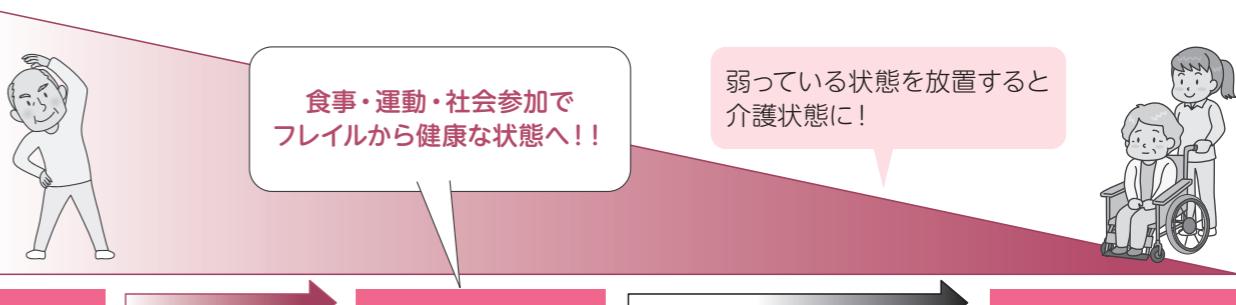
10月6日の献立

- 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つ以上当てはまるフレイル、1~2つ当てはまるフレイル予備群の可能性があります

- | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 最近体重が減った(6ヶ月で2kg以上) | <input type="checkbox"/> ペットボトルのふたが開けられない | <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった | <input type="checkbox"/> 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい | <input type="checkbox"/> 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、地域の人との付き合いを大切にしましょう。

健康・元気・長寿をテーマに!

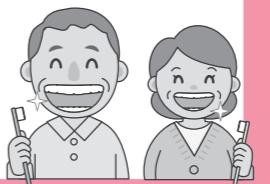
健康長寿で一句

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
- ◆ お元気か 尋ねてくれる 友がいる
- ◆ 高血圧 動脈硬化に フレイルも 天下無敵のイキイキ体操

「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。



▶ 健康課(063-2112)