



保健だより

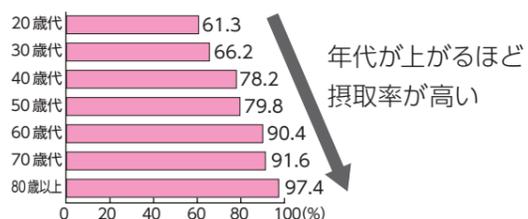
- ▶健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112)
- ▶子ども家庭センターはつらつ (☎63・5121)
- ▶新地域振興課 (☎75・3110)
- ▶旧地域振興課 (☎72・6336)
- ▶御地域振興課 (☎322・3496)

朝ごはんを1日を元気にスタート!

春は、進級・進学、入社、転職など環境の変化が大きい季節です。そのため、生活リズムの変化やストレスから食生活も不規則になりがちです。また、気温の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。

生活リズムを整えて健康に過ごすためには、1日の始まりに朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんを週6日以上食べる人の割合

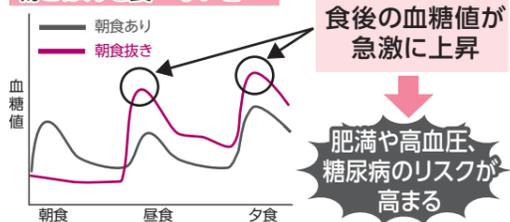


※たつの市健康増進計画・食育推進計画 (第4次) より

朝ごはんを食べるメリット

- 脳のエネルギー源となり、集中力や記憶力がアップ
- 体温が上がり、体が活動モードに切り替わる
- 自律神経を整え、精神的な安定やストレスを緩和する

朝ごはんを食べないと...



忙しい朝でも、朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、体と心を目覚めさせましょう!

朝ごはんの準備 スピードアップのポイント

- すぐに食べられるものを用意する
 - パン、ヨーグルト、果物、チーズ
 - 納豆、卵、海苔、しらす
- 前日に準備しておく
 - 夕食の残りをとっておく
 - 果物をカットしておく
- パターンを決める



朝ごはんにおすすめのレシピを掲載中!

たつの市クックパッド

検索



子育て中の保護者の方へ 予防接種の受け忘れはありませんか?

3月は年度末です。進級・進学を前に予防接種の受け忘れがないか確認しましょう。特に、次の予防接種は3月末が期限です。

- MR (麻しん・風しん) 第2期
平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方
- HPV (ヒトパピローマウイルス)
平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方

定期予防接種はそれぞれ接種期限があり、時期を過ぎた場合は全額自費となりますので、この機会に他の予防接種も確認しましょう。

※予診票をお持ちでない場合は、母子健康手帳を持参の上、子ども家庭センターはつらつおよび各総合支所地域振興課 (新宮・揖保川・御津) へお越しください。(各総合支所は要予約)

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、お茶等
 - 申込先 子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
3/25 (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

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

救急安心センターひょうご

- 24時間365日対応。急な病気やけがで受診可能な病院が分からないときや救急車を呼ぶか迷ったとき
- 電話番号 #7119 つながらない場合は078・331・7119
- 相談時間 24時間365日



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)
- ▶旧地域振興課 (☎72・2523)
- ▶御地域振興課 (☎322・1451)

令和8年4月分から国民年金保険料が変わります

令和8年度の国民年金保険料 (令和8年4月～令和9年3月)

国民年金第1号被保険者の保険料額	定額保険料	17,920円 (月額)
	付加保険料	400円 (月額)

2月分 国民年金保険料

- ▶口座振替日 3月31日(火)
- 定額1カ月 17,510円
- 付加つき 17,910円

現金納付の方、スマホ決済の方もお忘れなく、3月31日(火)までに納めてください。

保険料が変更されることに伴い、前納による保険料が下表のとおりになります。

	納付方法	納付額	割引額
毎月納付	現金納付・クレジット納付 口座振替 (翌月末振替)	月額 17,920円 (年間 215,040円)	割引なし
	口座振替 (当月末振替)	月額 17,860円 (年間 214,320円)	60円 (年間 720円)
6カ月前納	現金納付・クレジット納付	106,650円	870円
	口座振替	106,300円	1,220円
1年前納	現金納付・クレジット納付	211,220円	3,820円
	口座振替	210,530円	4,510円
2年前納	現金納付・クレジット納付	418,510円	16,010円
	口座振替	417,150円	17,370円

※2年前納は、令和8年度保険料17,920円および令和9年度保険料18,290円で計算

国民年金の任意加入制度をご存知ですか

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなります。

国民年金には、本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間 (納付月数480月まで)、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、姫路年金事務所または国保医療年金課にお問い合わせください。