

# 9月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター ☎581・8500

## 乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4・5カ月児健康診査	9月11日(火)	13:30～14:30	平成30年4月、5月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
10カ月児健康相談	9月13日(木)	13:30～14:30	平成29年10月、11月生		
3歳児健康診査	9月6日(木)	13:30～14:00	平成27年3月生		

## ひよこ教室(離乳食実習教室)

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
9月12日(水)	13:30～15:30	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(15組) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン、おびいひも(必要に応じてミルク)

## ちょっと気になるこどもの発達相談

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容
9月7日(金)	9:15～11:45 ※1組40分間	保健福祉総合センター	「落ち着きがない」等発達について心配がある就学前のお子さんと保護者 ※事前にお申し込みください。	臨床心理士による個別相談

## 健診結果相談会

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
9月10日(月)	13:30～13:45	保健福祉総合センター	健診を受けた方で結果相談会を利用していない方※事前にお申し込みください。	健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、よりいスマイルポイントカード

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
9月5日(水)	13:30～14:30	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

## ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

月日(曜日)	時間	対象	場所	内容
9月7日、14日、21日、28日 ※(各金曜日)	16:00～17:00	町内在住の方	保健福祉総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
9月6日、20日 ※(各木曜日)	10:00～11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※1回目がふるさと健康体操、2回目以降が自主活動日となります。

※ポイントカードを持参してください。

# 健康ひろば

Health is better than wealth

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

日本心臓財団では、高齢化が進むにつれて増える心臓病への予防意識の向上を目的に、8月10日を「健康ハートの日」としています。「夏場に心臓病?」と思われるかもしれませんが、暑い時期は、汗をかくことで水分やミネラルが失われ、血液がドロドロになり、心臓内に血栓ができてやすくなったり、血管の内側に脂肪性物質の沈着

## ワンポイントアドバイス

夏場の心臓病について

物がつきやすくなったりします。血栓などによる血管のつまりや血管が狭くなり血液の流れの悪さが、狭心症や心筋梗塞といった心臓病を引き起こします。



- こまめに水分補給をする
- 塩分を程よく取る
- 夏場に心臓病にならないためには
- ① 脱水予防

- 暑い時は無理をしない
- ② 生活習慣病(高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙は心臓病)予防
- 食生活の見直し
- 主食(ごはん、パンなど)炭水化物を多く含む、主菜(肉、魚など)たんぱく質を多く含む、副菜(野菜、海藻など)食物繊維を多く含むをバランスよく摂取する。特に食物繊維は脂肪や糖の吸収を穏やかにする作用があるため、積極的に取ることをおすすめします。
- 適度な運動
- 今より10分、体を多く動かしてみませんか。テレビを見ながらストレッチ、レジ待ち時間でのかかと上

- たばこは百害あって一利なし
- 受動喫煙といった周囲への影響もあるので、減煙と禁煙が必要です。自分の意思だけでは難しい場合は、禁煙補助薬の力を借りる方法や、医療機関で禁煙治療を受ける方法もあります。
- ③ 健康診査、特定健康診査等の受診
- 40歳以上74歳未満の方は医療保険者ごと、後期高齢者の方は市町村で健康診査を実施しています。町では、9月から、特定健康診査等を実施します。詳細は本誌6頁、または町公式ホームページをご覧ください。

## 募集 recruit

## 素敵な作品を自慢しましょう! 緑のカーテンコンテスト

町では、今年度から「緑のカーテンコンテスト」を実施し、テーマにふさわしい作品を表彰します。今回のテーマは「景観の美しさ」です。エコで涼しい夏を過ごせるよう、建物を植物で覆う壁面緑化=緑のカーテン作りにチャレンジし、自慢の作品をアピールしませんか。皆様のご応募をお待ちしています。

また、緑のカーテンを設置した方を対象に、費用の一部を補助しています。詳細は、本誌7月号をご覧ください。  
※緑のカーテンとは、建築物の壁面にネットや支柱などの補助器具等を設置し、つる性の植物等で緑化することをいいます。

- ▶ 受付期間 / 9月28日(金)まで
- ▶ 応募資格 / 町内在住で、緑のカーテンを設置した方(法人は対象外)
- ▶ 作品テーマ / 景観の美しさ
- ▶ 応募方法 / 生活環境エコタウン課、役場1階総合案内、男衾・用土両連絡所に備え付けのコンテスト応募用紙に必要事項を記入し、応募用カラー刷り写真と併せて、生活環境エコタウン課へ直接ご応募ください。応募用紙は、町公式ホームページからも取得できます。

- ▶ 表彰 / 最優秀賞1作品、優秀賞2作品、佳作3作品
- ▶ 審査方法 / 応募用紙記載のアピールポイントおよび提出写真により選考



生活環境エコタウン課 ☎581・2121内線223・224

## 年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「ご存じですか? 付加年金」

国民年金第1号被保険者(自営業者、学生等)または任意加入被保険者は、毎月の国民年金保険料にプラスして付加保険料(月額400円)を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされ、受給する年金額を増やすことができます。

▶ 付加年金額  
受けられる付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」となります。

例 付加年金保険料を10年間納付した場合  
○付加保険料の納付額  
= 400円 × 120月分(10年) = 4万8000円  
○付加年金の年金額  
= 200円 × 120月分(10年) = 2万4000円(年額)

- ▶ 留意事項
- 付加保険料の納付は、申し込みをされた月分からとなります。
- 定額保険料を納付せず、付加保険料のみを納付することはできません。

- 納期限を経過した場合でも、期限から2年以内であれば保険料を納めることができます。
- 老齢基礎年金と併せて受給できる終身年金ですが、付加年金の保険料は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

- ▶ 次の方は納付することができません。
- 第1号被保険者または任意加入被保険者以外の方
- 保険料納付の申請免除(全額免除、一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けている方
- 法定免除を受けている方
- 国民年金基金に加入中の方

- ▶ 申し込み  
本人確認ができるもの、年金手帳、印鑑(朱肉を付けて押すもの)を持参し、町民課へお申し込みください。

- ☎ 熊谷年金事務所 ☎522・5012
- 町民課 ☎581・2121内線111・112