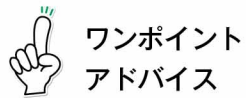


健康ひろば

Health is better than wealth



軽くみないで！ 低温やけど



みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

寒さが身に染みるこの季節は、使い捨てカイロ、湯たんぽ、ホットカーペットやこたつ等の暖房器具を使う機会が多くなります。しかし、温かくて気持ちいいと感じる程度の温度でも、使用方法を誤ると「低温やけど」を負ってしまいます。

▶低温やけどとは？

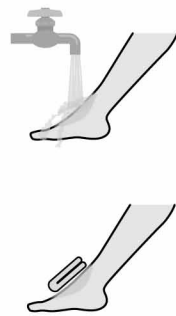
低温やけどは、あまり熱くない熱源に長時間触れていたときに起こります。50度で3分、42度では6時間で症状が現れ、熱さや痛みをあまり感じないため、皮膚の奥深くに損傷が起こり、水泡ができたり、色が変わったりして、治癒するまでに長期間かかってしまいます。特に乳幼児や高齢者は皮膚が薄いため傷が深くなりやすく、糖尿病、神経疾患を患っている方は、感覚が鈍くなっている場合があるので重症化しやすい傾向があります。

▶低温やけどを防ぐためには？

- 使い捨てカイロや湯たんぽ等を使用する場合は、肌に直接当てない。
- 暖房器具をつけたまま寝ない。
- 電気毛布や電気アンカを使う場合は、寝る前に布団を温めるために使い、布団に入ったら電源を切る。

▶低温やけどを起こした場合は？

やけどした部位を水で直接冷やした後、冷水に浸した清潔なガーゼやタオルなどで覆い、早めに医療機関を受診してください。



お知らせ 重度心身障害者医療費助成制度 所得制限導入のお知らせ

平成31年1月1日から、重度心身障害者医療費助成制度に所得制限が導入されました。1月以降の新規申請で、本人の所得が基準額を超える場合は、医療費の助成が対象外となりますのでご注意ください。詳しくはお問い合わせください。

▶所得制限の対象
受給資格を持つ本人の所得のみ（未成年者含む）

▶所得制限基準額
360万4千円（前年所得額＝給与収入額約518万円）
※扶養親族がいる場合、1人につき38万円が加算されます。

▶所得審査
毎年9月に実施します。所得制限に該当しなかった方には新しい受給者証をお送りします。

▶経過措置
平成30年12月31日までに受給資格をお持ちの方は、次の一回の更新（平成34年9月）から所得制限の対象となります。

☎健康福祉課（☎581・2121内線122）

お知らせ 小学校の入学説明会を実施します！

今年4月に小学校に入学するお子さんの保護者を対象に、入学説明会を実施します。該当する保護者の方には、各学校から通知が送付されますので、忘れずにご出席ください。

※中学校の入学説明会については、本誌12月号をご覧ください。

学校名	月日(曜日)	受付時間	電話番号
寄居小学校	2月 5日(火)	13:40~14:00	☎581・0102
桜沢小学校	1月31日(木)	13:15~13:30	☎581・0131
用土小学校	2月20日(水)	13:30~13:45	☎584・2004
折原小学校	2月 5日(火)	13:20~13:30	☎581・0328
鉢形小学校	2月 8日(金)	13:15~13:30	☎581・3300
男衾小学校	1月31日(木)	13:00~13:20	☎582・0037

☎各小学校

2月の保健事業

☎持ち物 ☎要事前予約 ☎保健福祉総合センター（☎581・8500）
※事業実施場所は、原則、保健福祉総合センターです。

●乳幼児健康診査

種別	日	受付時間	対象
1歳6カ月児健康診査	14日(木)	13:30~14:30	平成29年6月、7月生
3歳児健康診査	7日(木)	13:30~14:00	平成27年8月生

☎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

●すくすく相談(乳幼児健康相談)

日	時間	対象
20日(水)	9:30~10:30	乳幼児とその保護者

☎母子健康手帳、よいいスマイルポイントカード

●パパママ学級

日	時間	対象
1日目	16日(土) 9:10~12:00	パパ・ママになる方(妊娠)
2日目	21日(木) 13:15~16:15	16週以降の安定期の方

☎母子健康手帳、筆記用具、よいいスマイルポイントカード

●健診結果相談会

日	受付時間	対象
25日(月)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	今年度健診を受けた方で、結果相談会を利用していない方

☎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、よいいスマイルポイントカード

●こころの健康相談

日	時間	対象
27日(水)	13:30~14:30	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

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	対象	
①	1日、8日、15日、22日(各金曜日)	16:00~17:00	町内在住の方
②	7日、21日(各木曜日)	10:00~11:00	

☎運動しやすい服装、よいいスマイルポイントカード

※①・②とも、1回目はふるさと健康体操、2回目以降は自主活動日。
※②は総合体育館・アタゴ記念館剣道場で行います。

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「20歳になったら国民年金」

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。納付された保険料は、現在の受給者の年金に充てられ、将来は現役世代の保険料に支えられて「基礎年金」という共通の年金が受けられる仕組みです。老後の支えとしての老齢年金のほか、障害・死亡に対する保障もありますので、若い方が事故等に遭っても、これらの保障が受けられます。ただし、加入手続きや国民年金保険料の納付を忘れると、年金が受けられないことがありますのでご注意ください。

国民年金の加入手続き

①「国民年金被保険者関係届書(申出書)」を提出してください

20歳を迎える約1カ月前に、日本年金機構から申出書が送付されます。必要事項を記入し、熊谷年金事務所、または町民課へ提出してください(20歳到達時点で厚生年金保険・共済組合の加入者、または加入者に扶養されている配偶者を除く)。

※提出時に次の手続きも同時に行えます。

- 口座振替・クレジットカード納付の申し込み
保険料を納めていただく時間と手間が省け、納め忘れ防止にもなります。また、前納(まとめた前払い)することで保険料が割引されます。
- 付加年金の申し込み
毎月の保険料に加えて、月額400円の付加保険料を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされ、受給する年金額を増やすことができます。
- 保険料の免除申請
経済的に保険料の納付が難しい方は、学生納付特例制度や納付猶予制度の免除申請書を提出することができます。

②「年金手帳」、「国民年金保険料納付書」が届きます
年金手帳は、加入する年金制度の変更手続きや年金請求手続きの際に使用しますので、大切に保管してください。保険料は、届いた納付書で納めてください。金融機関や郵便局、コンビニエンスストア等で納めることができます(口座振替・クレジットカード納付以外の方)。

▶手続き・問い合わせ

☎熊谷年金事務所（☎522・5012）

☎町民課（☎581・2121内線111・112）