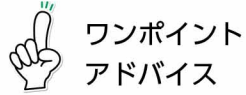


健康ひろば

Health is better than wealth



ヒートショックにご注意を!



みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ヒートショックは冬場に多発しています!

ヒートショックは、急激な温度差で脳や心臓に負担がかかることにより、血圧の乱高下や脈拍の変動が起こる現象です。人間の血管は、暑い場所では広がって熱を放出し、寒い場所では縮んで熱を逃さないようにしています。しかし、温度差が大きくなる冬場は、血圧の急上昇・急低下によって意識を失ったり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしたりします。体温調節機能が低下している高齢者や肥満の方、動脈硬化のリスクがある高血圧症や脂質異常症、糖尿病の方は注意が必要です。ヒートショックが起こりやすい場所はトイレ、洗面所、浴室等です。予防対策を知って冬のヒートショックを防ぎましょう。

▶ヒートショックの予防対策

- ①暖房器具等を活用して寒暖差を減らしましょう
脱衣所や浴室は、暖かくした方が血圧の変動が少ないといわれていますので、暖房器具を活用しましょう。暖房がない場合は、シャワーから浴槽にお湯を張ったり、浴槽のふたを開けておいたりすると、寒暖差が少なくなります。
- ②飲酒後や食後すぐの入浴は控えましょう
アルコール摂取後は血管が拡張して、血圧低下を起こしたり、転倒しやすくなったりします。食後も血圧が下がるので、食後すぐに入浴すると血圧の変動が大きくなるため危険です。食後は1時間以上空けてから入浴しましょう。また、温度は38度~41度くらいのぬるめのお湯に入り、長湯は避けましょう。
- ③トイレでも体を冷やさないようにしましょう
トイレも室温が下がっているため、何か羽織るなどして体を冷やさないようにしましょう。排便の際は、いきみすぎると心臓への負担が高くなりますので、普段からの便秘対策も大切です。

お知らせ info お出かけください! 寄居町生涯学習まつり

中央公民館や地域公民館を利用して活動している105の団体が、1年間の活動成果を展示やステージで発表します。バザーも行われますので、ぜひお出かけください。



- ▶日時 / 3月9日(土)
展示・バザーの部 午前9時~午後5時
ステージ発表の部 午前10時~午後3時30分
- ▶日時 / 3月10日(日)
展示・バザーの部 午前9時~午後4時
ステージ発表の部 午前10時~午後3時30分
- ▶場所 / 中央公民館
- ▶費用 / 無料

☎中央公民館 ☎581・2662

お知らせ info 始まります! 春季火災予防運動

春の全国火災予防運動が、3月1日~7日に実施されます。これから春先にかけて強い季節風が吹き荒れ、空気が乾燥して火災が発生しやすくなります。あらためて家庭や職場等における火災予防の大切さを見直し、火事を出さない、放火されない環境づくりに努めましょう。また、山林や河川敷でも、不注意などから大火災となる可能性があります。一人一人が火の取り扱いに十分に注意しましょう。

▶全国統一防火標語

忘れてない? サイフにスマホに 火の確認

▶平成30年に寄居町と深谷市で発生した火災等の件数

種別	件数	対前年
火災	72件	19件減
救急	7,727件	22件減
救助	176件	22件増

☎深谷市消防本部予防課 ☎571・0913

3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
4・5カ月児健康診査	27日(水)	13:30~14:30	平成30年10月、11月生
10カ月児健康相談	14日(水)	13:30~14:30	平成30年4月、5月生
3歳児健康診査	7日(水)	13:30~14:00	平成27年9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

●ひよこ教室(離乳食実習教室) 📄スマイルポイント対象事業

日	時間	対象・定員
28日(水)	13:30~15:30	3~5カ月児のお子さんとお保護者15組

☎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン、おぶひひも(必要に応じてミルク)、よりいスマイルポイントカード

●ちょっと気になるこどもの発達相談 📄

臨床心理士による個別相談を行います。

日	時間	対象
15日(金)	9:15~11:45 ※1組40分	「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

●健診結果相談会 📄スマイルポイント対象事業

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)、より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
13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) 📄スマイルポイント対象事業

運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。

日	時間	対象
① 1日、8日、15日、22日、29日(各金曜日)	16:00~17:00	町内在住の方
② 7日(水)	10:00~11:00	

☎運動しやすい服装、よりいスマイルポイントカード

※①の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「産前産後期間の免除制度」

平成31年4月から国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります!

次 世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産を行った際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。すでに保険料納付免除、納付猶予、学生納付特例、法定免除が承認されている方でも、産前産後免除の申請ができます。産前産後免除が認められた期間は、保険料を全額納付した期間と同様、受給額に反映されます。

▶保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の分娩をいいます(死産、早産、流産および人工妊娠中絶を含む)。

▶対象

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

▶届出時期

平成31年4月以降、出産予定日の6カ月前から

▶必要書類

本人確認ができるもの、年金手帳、印鑑
※出産前に申請する場合は、母子健康手帳または出産予定であることを明らかにする書類を提出してください。
※被保険者と子が別世帯の場合は、母子健康手帳または出産日および親子関係を明らかにする書類を提出してください。

▶留意事項

- 任意加入者は対象外です。
- 付加保険料は、当該期間でも納付可能です。
- 保険料を前納している場合は、当該期間の保険料は還付されます(保険料の未納期間がない方が対象)。
- そのほかの免除制度の承認期間に、産前産後期間の保険料免除に該当した場合は、産前産後免除終了後、あらためて届出を行う必要はありません。

▶届出先

町民課

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012

☎町民課 ☎581・2121内線111・112