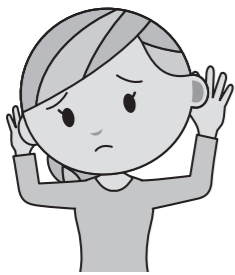


健康ひろば

みんな健康！
元氣・いきいき寄居町！

ワンポイント
アドバイス

耳の健康について 考えてみよう



3月3日は「耳の日」です。「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ方々の悩みを少しでも解決したいという社会福祉への願いから始められました。コミュニケーションをとるために大切な耳。この機会に耳の健康と大切さについて考えてみましょう。

耳の働き

耳は音を伝えたり聞き分けたりする役割（聴覚）と、体のバランスを保つ（平衡感覚）の2つの大切な働きをしています。



耳の病気のサイン

耳の病気の症状は、痛みや難聴ばかりではありません。日常生活の中で、耳が詰まった感じの違和感、耳なり、ふらつき感などは、耳の病気の手がかりになります。気になる症状があったら早めに医療機関を受診しましょう。

- 飛行機に乗ったときのように、耳が詰まった感じがする。
- テレビのボリュームを上げるようになった。
- 声が聞こえにくく何度も聞き返してしまう。
- 耳鳴りが続いたり、めまいがしたりする。

耳の健康を保つための生活習慣

- 耳は自然に耳垢を排出する力があるので、耳掃除をやり過ぎない。
- 大きな音を長時間聞き続けず。
- 睡眠や休養を取ってストレスや疲労をためない。
- バランスの良い食生活や運動を取り入れる。
- 年1回は聴力検査をして状態を確認する。



4月の保健事業

📅 持ち物 📅 要事前予約 📍 健康福祉課(保健指導班) ☎ 581・2121内線211・212
※ご注意ください！乳幼児健康診査とすくすく相談の実施場所は役場7階です。

● 乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	30日(木)	役場7階健康診査室	平成30年 8月生	13:30~14:00
			平成30年 9月生	14:00~14:30
3歳児健康診査	16日(木)	役場7階健康診査室	平成28年10月生	13:30~14:00

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。
📄 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	場所	対象
14日(火)	9:30~10:30	役場7階健康診査室	乳幼児とその保護者

📄 母子健康手帳

● こころの健康相談

日	時間	場所	対象
22日(水)	13:30~14:30	役場2階健康福祉課(保健指導班)	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

● 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
20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

📄 健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

● ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所	対象
10日、17日、24日(各金曜日)	16:00~17:00	保健福祉総合センター	町内在住の方
16日、30日(各木曜日)	10:00~11:00	総合体育館・アタゴ記念館剣道場	

※4月はすべて自主活動日。

📄 運動しやすい服装



お知らせ info 高齢者福祉タクシー利用料助成制度

町では、高齢者の方が日常生活の利便性と社会生活圏の拡大を図るためにタクシー(町と協定を締結している事業者のタクシー)を利用した場合、初乗り料金を助成しています。新規でこの制度を利用するには、登録申請が必要です。

- ▶ **対象**／寄居町に住居登録がある町民税非課税世帯で、次の①~③のいずれかに該当する方
 - ①75歳以上のひとり暮らしで『介護保険法』の要介護または要支援に認定されている方
 - ②75歳以上の高齢者のみの世帯で『介護保険法』の要介護または要支援に認定されている方
 - ③65歳以上で自動車運転免許証を自主返納した方

- ▶ **登録方法**／印鑑を持参し、健康福祉課で手続きをお願いします(③の方は、運転免許の取消通知書をお持ちください)。
※既に登録されている方には、3月中に交付申請についての案内を送付します。内容をご確認のうえ、申請書を健康福祉課へご提出ください。

📍 健康福祉課 ☎ 581・2121内線123・124

お知らせ info 重度心身障害者福祉タクシー利用料助成制度

町では、心身に障害のある方が日常生活の利便性を図るためにタクシー(県と福祉タクシー協定を締結している事業者のタクシー)を利用した場合、その料金の一部を助成しています。この制度の利用券交付には、登録申請が必要です。

- ▶ **対象**／寄居町に住居登録があり、身体障害者手帳1~3級または療育手帳④・Aを所有している方

- ▶ **登録方法**／身体障害者手帳または療育手帳、印鑑を持参し、健康福祉課で手続きをお願いします。

※既に登録されている方には、3月23日(月)から新しい利用券を交付します。身体障害者手帳または療育手帳、印鑑、古い利用券の残りをお持ちのうえ、健康福祉課へお越しください(随時受付)。



📍 健康福祉課 ☎ 581・2121内線125

年金特報 年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「あなたの疑問にお答えします！」

? 国民年金のメリットは？

A. 大きく3つあります。

① 老後を支える終身保障

老齢基礎年金は、一生涯の保障として老後の生活をサポートします。保険料の納付期間が長いほど、老後に受け取る年金額も多くなります。

② 不測の事態に備える保険としての年金

国民年金加入者が病気やけがで障害が残ったときは、その程度に応じて障害基礎年金が支給されます。また、死亡したときは、納付状況や遺族との生計維持関係などにより、遺族基礎年金や死亡一時金などが支給されます。

※国民年金保険料の未納があると、障害・遺族基礎年金等の支給ができないことがあります。納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度をご利用ください。

③ 税金の負担が軽減

納めた国民年金保険料は、全額「社会保険料控除」の対象となります。

? 年金手帳を紛失したときは？

A. 次の方法で再交付が受けられます。

▶ 国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者

⇒ 役場町民課で手続き。約1カ月後に日本年金機構から郵送されます。

▶ 国民年金第2号被保険者

⇒ 勤務先を通じて年金事務所へ届出を提出。

▶ 国民年金第3号被保険者

⇒ 配偶者の勤務先を通じて年金事務所へ届出を提出。

※既に年金を受給されていて、お手元に年金証書がある方は、再発行する必要はありません。

? 年金手帳の即日交付を希望する場合は？

A. 本人確認できる身分証明書を持参し、年金事務所の窓口へお申し出ください。

📍 熊谷年金事務所 ☎ 522・5012 または町民課 ☎ 581・2121内線111