

# 健康ひろば

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！



熱中症だけじゃない！  
暑い夏には冷え症にも  
ご注意を



冷たい飲み物や冷房が欠かせない季節がやってきました。この時期は特に、熱中症や脱水に注意が必要ですが、暑い夏でも油断できないのが「身体の冷え」です。特に夏は、冷たい食べ物や飲み物を摂取する機会が多いため、手足は温かいのに、お腹だけが冷える「内臓型冷え症」を引き起こしやすいといわれています。内臓が冷えると、血流が悪くなり、むくみや頭痛、肩こりなどさまざまな不調のもととなります。また、血流が悪くなると、胃腸の働きが弱まり食欲も低下し、夏バテにもつながってしまいます。

熱中症だけではなく、身体の冷えにも注意し、暑い夏を乗り切りましょう。

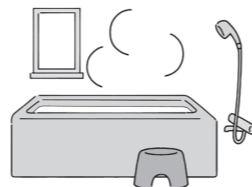
## 内臓型冷え症のサイン！

こんなことはありませんか？

- お腹を触ると冷たい
  - 便秘や下痢など、お腹の不調が多い
  - 疲れがたまりやすく、よく風邪をひく
- 心当たりがある方は、気付かぬうちに身体の内側が冷えているかもしれません。

## 内臓を温めるポイント！

- 温かい汁物や身体を温める食材(ショウガ、にんじん、納豆、肉類など)を取り入れる
- 冷たい飲み物を一気に飲みしない
- シャワーだけで済まらず、40℃前後のお湯でゆっくりお風呂に入る
- ストレッチや軽い運動で、血流をよくする



## 8月の保健事業

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

### 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	24日(木)	役場7階健診室	令和3年12月生 令和4年1月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	3日(木)		令和2年2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  
※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

### 乳幼児健康相談

日	時間	場所	対象
29日(火)	9:30~11:00	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

母子健康手帳、バスタオル1枚  
※パパ・ママの健康相談も同時実施しています。ぜひご参加ください。

### こころの健康相談

日	時間	場所	対象
23日(水)	13:30~14:30	役場2階健康づくり課	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

### パパママ学級

日	時間	場所	対象・定員
1日目 18日(金) 2日目 31日(木)	13:00~15:50	役場7階健診室	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)6組

母子健康手帳、筆記用具  
※事前予約制で、2日コースで実施します。

### 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
3、17、31日(各木曜日)	10:00~11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
28日(月)	13:30~14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク  
※全日、自主活動日となります。  
※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。  
※熱中症警戒アラートが発表された場合は中止になります。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

●県新型コロナウイルス感染症総合相談センター  
☎0570-783-770  
☎050-8887-9553(聴覚障害者専用)  
24時間、年中無休  
※県民サポートセンター、受診・相談センターでの相談受付は終了しました。

## おしえて! よりのSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)のゴール(目標)とそれに関連する町の施策や取り組みを紹介します。

今月は「16 平和と公正をすべての人に」

16 平和と公正をすべての人に  
持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する目標です。

あらゆるレベルにおいて、有効で説明責任のある透明性の高い公共機関を発展させるとともに、あらゆるレベルにおいて、対応的、包摂的、参加型および代表的な意思決定を確保することを目指しています。

### 関連する町の基本施策

- 子育て支援体制の充実 ○青少年の健全育成
- 人権尊重と相互理解の促進 ○男女共同参画の推進

### 町の主な取り組み

- 子育て世代に対する包括的な支援を充実します。
- 学校と地域が連携して子どもたちの道徳性を育む環境を整えます。
- 一人一人の人権に対する正しい理解を深める人権教育・啓発事業を推進します。
- さまざまな分野における政策や方針の立案・決定過程に女性の参画を推進します。

☎ 総合政策課(☎581-2121内線462)

## 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られ、将来受給する年金額を増やすことができます。

### ▶付加年金額

受け取れる付加年金額は、「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)  
=4万8,000円

○付加年金の年金額=200円×120月分(10年)  
=2万4,000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。

## お知らせ 不妊検査費・不育症検査費補助金交付事業の費用補助を一部変更しました!

町では、お子さんを望む夫婦に対して、夫婦そろって受けた不妊検査および不育症検査に係る費用の一部を補助しています。

令和5年4月以降に終了した、検査開始時の妻の年齢が35歳未満の場合の検査に対する補助の上限額が2万円から3万円になりました。

### ▶補助金額

検査開始時の妻の年齢が

35歳未満の場合 ⇒ 上限 **3**万円

35歳以上43歳未満の場合 ⇒ 上限 **2**万円

▶補助回数/1組の夫婦につき不妊検査および不育症検査ともにそれぞれ1回限り

▶申請期間/原則として不妊検査および不育症検査期間終了日の末日の属する年度内

▶その他/生殖補助医療の一部補助事業も実施しています。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。



不妊検査費・不育症検査費補助金交付事業



生殖補助医療の一部補助事業

☎ 健康づくり課(☎581-2121内線211-217)