

# 健康ひろば

暑い日が続いています。寝苦しさを感じる方も多いのではないのでしょうか。睡眠の質が悪くなると、生活習慣病の進行や集中力の低下、気分の落ち込みなどの影響がでます。暑い夏を乗り切るためには、質のよい睡眠をとることが大切です。

質のよい睡眠をとるために

## ①湯船につかりましょう

入浴は40℃前後の湯船につかるのがおすすめです。また、睡眠2時間前に入浴すると寝つきがよくなる傾向があります。

## ②就寝前のメディア使用に注意しましょう

就寝前にスマートフォンや携帯ゲーム機などの電子メディア機器を使用すると、交感神経が働いて寝つきが悪くなります。就寝前の1時間は使用を控えましょう。

## ③エアコンを上手に使いましょう

「エアコンをつけたまま寝ると寒くて途中で起きてしまう」という方は、就寝前からエアコンをつけ室温を下げておき、寝る前に設定温度を26～28℃にしてタイマー機能を活用し、目覚める時間付近に切れるようにするとよいでしょう。また、扇風機を活用して室内の空気を循環させ、室温が低くなり過ぎないようにしましょう。

## ④朝日を浴びましょう

朝日を浴びることでホルモンの分泌が促され、夜になると徐々に眠くなるというサイクルにつながります。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。

## ⑤ストレスをためないようにしましょう

ストレスがたまると睡眠サイクルの乱れにつながり「眠りが浅くなる」、「寝た気がしない」などの症状がでることがあります。ご自身にあったストレス解消法を見つけ、リラックスした生活を送みましょう。

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！

ワンポイント  
アドバイス

夏の睡眠を見直し  
夏を乗り切りましょう！



## 9月の保健事業 持ち物 要事前予約 健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

※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        |
|------------|--------|----------|----------------------|-------------|
| 4、5カ月児健康診査 | 14日(木) | 役場7階健康診室 | 令和5年4月生<br>令和5年5月生   | 通知でお知らせします。 |
| 10カ月児健康相談  | 21日(木) |          | 令和4年10月生<br>令和4年11月生 |             |
| 3歳児健康診査    | 7日(木)  |          | 令和2年3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。

### ひよこ教室(離乳食教室)

| 日      | 時間          | 場所               | 対象・定員             |
|--------|-------------|------------------|-------------------|
| 28日(木) | 13:30～15:30 | 保健福祉総合センター(ユウネス) | 3～5カ月児のお子さんと保護者6組 |

母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おびいひも、エプロン(必要に応じてミルク)

### こころの健康相談

| 日      | 時間          | 場所         | 対象                            |
|--------|-------------|------------|-------------------------------|
| 20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 |

### 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                             |
|--------------|-------------|--------------------------------|
| 7、21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 |
| 11、25日(各月曜日) | 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。

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- 埼玉県コロナ総合相談センター ☎0570・783・770
- ☎050・8887・9553(聴覚障害者専用) 24時間、年中無休

## 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「17パートナーシップで目標を達成しよう」



持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップ(地球規模の協力関係)を活性化する目標です。すべての国々での持続可能な開発目標の達成を支援すべく、知識、専門的知見、技術および資金源を動員、共有するマルチステークホルダー・パートナーシップによって補完しつつ、持続可能な開発のためのグローバル・パートナーシップを強化するとともに、さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップを奨励・推進することを目指しています。

### 関連する町の主な基本施策

○子育て支援体制の充実 ○多様な人の活躍・地域貢献活動の支援 ○地域福祉の充実 ○地域防災力の強化

### 町の主な取り組み

○地域ぐるみの子育て支援体制を構築し、子どもの居場所づくりを推進します。○町民、NPO、行政が連携・協働できる仕組みづくりを進めます。○地域福祉活動を行うNPO、ボランティア団体への支援を行います。○災害協定に関する取り組みを強化します。

☎ 総合政策課(☎581・2121内線462)

健康



## もう受けましたか? 胃内視鏡検査

町では、胃がん検診として胃内視鏡検査を行っています。今年度受診されないと、来年度は受診することができません。また、例年9月から年度末にかけて、医療機関が非常に混み合います。ご希望の方は早めにお申し込みください。

▶対象/50歳以上で今年度偶数年齢になる方

▶実施期間/令和6年2月29日(木)まで

※実施医療機関等、詳しくは本誌4月号23頁、または町公式ホームページをご確認ください。



◀町公式ホームページ

### よくあるご質問

- Q1. 寄居町国民健康保険加入者でなければ受けられませんか?  
A1. 町のがん検診は、健康保険の種別にかかわらず受けられます。
- Q2. 誕生日を過ぎないと受けられませんか?  
A2. 年度末(令和6年3月31日)時点で偶数年齢であれば、誕生日前でも受けられます。

☎ 健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

## 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? 障害基礎年金」

障害基礎年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受給できる年金です。

受給要件を満たし、医師の診断書等に基づいて審査をした結果、障害等級に該当となった場合に支給されます。詳しくは町民課、または年金事務所へお問い合わせください。

### ▶令和5年度の障害基礎年金額

1級 99万 3,750円 2級 79万 5,000円

※障害基礎年金の等級は、障害者手帳の等級とは異なりますのでご注意ください。

### ▶受給の対象となる方(①～③すべてに該当する方)

- ①障害の原因となった病気やけがについて、初診日(初めて医師等の診療を受けた日)が次のいずれかの間にあること。
- 国民年金加入期間
  - 20歳未満、または国内在住の60歳以上65歳未満の方で年金未加入期間
- ※老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除く



- ②障害の程度が、障害認定日(初診日から1年6カ月を過ぎた日)、または20歳に達したときに、障害等級1級または2級に該当していること。
- ③国民年金保険料の納付要件を満たしていること(初診日が20歳前の年金制度に加入していない期間の場合には不要)。

☎町民課(☎581・2121内線111・112)

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

※問い合わせの際は、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。