

# 健康ひろば

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！



できることから  
「コツコツ」と…  
健康づくりを  
始めてみませんか？



毎年9月は、生活習慣病の特性や生活習慣の改善の重要性について国民一人一人が理解を深め、健康づくりを進めていく「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」の期間です。健康は一朝一夕にしてならず。日々の生活の中で、できることから始めてみませんか。

- **プラス10分歩く**  
10分は、歩数にしておよそ1000歩です。  
目標歩数は、およそ1日に男性9000歩、女性8000歩です（70歳以上の方は、およそ男性7000歩、女性6000歩）。
- **プラス1皿の野菜**  
野菜の摂取目標量は、1日小鉢5皿分の野菜(350g)ですが、平均して小鉢1皿分の野菜(70g)が不足しています。
- **健診・検診を受ける**  
特定健診、胃・肺・大腸がん検診は年に1回受けましょう。子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回です。
- **休肝日をもうける**  
節度ある適度な飲酒量とは、1日平均純アルコールで20g程度です。20gはおよそ「ビール中ビン1本」に相当します。
- **禁煙について考える**  
たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめ、約200種類の有害物質、約70種類の発がん物質が含まれており、身体にさまざまな悪影響を及ぼし、病気を引き起こします。
- **十分な睡眠をとる**  
身体の中には体内時計があります。体内時計は、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。規則正しい生活を送り、快眠を得よう心掛けましょう。

## 10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	26日(木)	役場7階健診室	令和4年2月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	12日(木)		令和4年3月生	
3歳児健康診査	12日(木)		令和4年4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
24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  
※ママ・パパ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
18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

### ● 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
20日(金)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	保健福祉総合センター(ユウネス)	令和5年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、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
5、19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
23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。

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

### お知らせ あなたの土地を狙う 悪質事業者等にご注意ください！

農地等で、事業者等から「草刈りして返すから、一時的に資材置場として貸してほしい」、「重機を数日間だけ置かせてほしい」などと、言葉巧みに話を持ちかけて同意を取り、または同意を取らずに、法令手続きを無視して短期間に大量の土砂等を堆積する事例が発生しています。

土砂を堆積するには法令手続きが必要です。違法な土砂等の堆積が行われた場合、これらの責任や撤去費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。

このようなトラブルに巻き込まれないよう、安易に土地を貸さない、定期的に土地を見回るなど、自分の土地は自分で守りましょう。



- ☎ 共通 ☎ 581-2121
- 土砂の堆積について  
生活環境エコタウン課 (☎内線224)
- 農地への土砂の堆積について  
町農業委員会事務局 (産業振興企業誘致課内、☎内線408)

### お知らせ 県下一斉フードドライブキャンペーン 食品の寄付を受け付けます！

県では、食品ロスの削減および生活困窮者やひとり親家庭等への支援を図るため「埼玉県県下一斉フードドライブキャンペーン」を実施します。

また、寄居町社会福祉協議会では、フードバンクの活動を行っており、食品の寄付を受け付けます。皆様のご協力をお願いします。

▶期間 / 10月2日(月)~ 11月30日(木)

☎平日 午前8時30分~午後5時15分

※食品の寄付は、キャンペーン期間外でも常時受け付けています。

▶場所  
保健福祉総合センター(ユウネス)  
(寄居町社会福祉協議会、保田原301)

▶提供いただきたい食品  
米、麺類、乾物、レトルト・インスタント食品、缶詰等の保存食品、お歳暮・お中元等のギフトパック、飲料、調味料等の常温保存可能で賞味期限が2カ月以上あり、未使用・未開封のもの

☐フードドライブ…家庭で余っている食品を地域の福祉団体やフードバンクに寄付する活動

☐フードバンク…寄付等で集めた食品を必要としている方へ届ける活動

☎ 寄居町社会福祉協議会(☎581-8523)

## 年金特報 年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「年金生活者支援給付金制度」

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。請求方法等の詳細は、ねんきんダイヤルへお問い合わせください。

### ▶対象

- ①65歳以上の老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件をすべて満たす方
  - 世帯員全員の市町村民税が非課税
  - 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下
- ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約472万円以下の方

### ▶請求手続き

新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方対象となる方には、日本年金機構から順次請求手続きのご案内が郵送されますので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入のうえ、返送してください。令和6年1月4日までに請求手続きを行うと、令和5年10月分からさかのぼって受け取ることができます。請求手続きはお早めをお願いします。

### これから年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所、または町民課で請求手続きをしてください。

### ご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。年金生活者支援給付金請求手続きで、口座番号や暗証番号をお聞きしたり、手数料等の金銭を求めたりすることはありません。

☎ ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)

