

11月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

健康相談 ふりいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
11月14日(月)	13:30~15:00	町内全地区	保健福祉総合センター	血圧測定、検尿、個別相談、体脂肪測定	健康手帳(すでにお持ちの方)

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4、5カ月児健康診査	11月10日(木)	13:30~14:30	平成28年6、7月生	保健福祉総合センター	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
3歳児健康診査	11月17日(木)	13:30~14:00	平成25年5月生		

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
11月 8日(火)	13:30~14:30	平成27年12月~平成28年1月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知

パパママ学級 ふりいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	11月12日(土)	保健福祉総合センター	パパママになられる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前に電話でお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具
2日目	11月16日(水)			

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月28日(月)	13:30~14:30	保健福祉総合センター	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 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室) ふりいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
11月4日、11日、18日、25日、(毎週金曜日)	16:00~17:00	町内在住の方	保健福祉総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。

総合体育館・アタゴ記念館での健康体操は、11月はお休みします。

ふりいスマイルポイント 対象事業 ポイントカードを持参してください。



健康 Health is better than wealth ひろば

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

気づかぬうちに
進んでいるかも!?
骨粗しょう症について

健康福祉課 保健指導班

骨粗しょう症は女性に多い病気です。20歳代で骨量はピークを迎え、40歳代くらいまではおおよそ一定していますが、閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し、60歳代では2人に1人、70歳以

上になると10人に7人が骨粗しょう症といわれています。骨粗しょう症自体は症状がありませんが、骨粗しょう症になると骨折を起こしやすく、寝たきりの原因にもなります。

骨粗しょう症で寝たきりにならないためのポイント

① バランスの取れた食生活で、骨の主成分であるカルシウムやタンパク質、骨の生成に必要なビタミンD、ビタミンKなどの栄養素を積極的にとろう

例えば、カルシウム。成人のカルシウム摂取の推定平均摂取量は1日600mgです。

ちなみにカルシウム200mgが含まれる代表的な食品と量は、プロセスチーズ1ピース(30g)、牛乳コップ1杯(200ml)、小松菜1/3把(133g)、木綿豆腐1/2丁(167g)、さくらえび大さじ1杯(10g)です。

乳製品には吸収率の高いカルシウムとタンパク質が豊富に含まれています。脂肪分も多く、さらにチーズには塩分も多く含まれていますので、いろいろな食品からとることが大切です。

② 戸外でウォーキングなど定期的な運動習慣

適度な運動は、骨に刺激を与えてカルシウムの沈着を促進させます。紫外線は体内で、カルシウム

の吸収を助けるビタミンDを合成しますが、過度の日焼けは避けましょう。

③ 転倒による骨折を防ごう

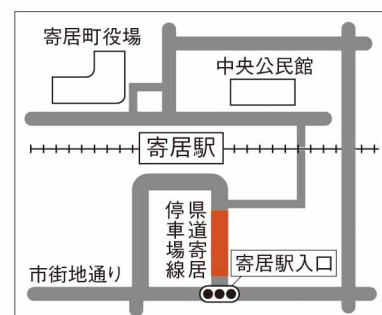
意外に多いのは、慣れていると思っている家の中の転倒です。家の中の整理整頓が大切です。

④ 骨の検査を受け、ご自身の骨の状態を確認

骨の検査というと、レントゲン検査による骨密度検査が一般的です。年齢を重ねると骨量は減りがちなので、定期的に検査を受けましょう。町では、10月23日の健康まつりの際に、骨粗しょう症健診を実施します。詳しくは、本誌29頁をご覧ください。

資源の再使用(リユース)促進のためのフリーマーケット開催!

日時/11月13日(日)
午前9時~午後3時
※雨天中止
場所/県道寄居停車場線(ふるさと祭典市会場の内)
販売品目/衣類、靴、本、電化製品、おもちゃ、スポーツ用品等



出品希望者を募集します

皆さんのご家庭では不用でも、まだまだ十分に使用可能なものを出品してみませんか。

対象/町内在住の個人、または団体
募集区画数/30区画
出店規模/1区画あたり9㎡
出品品目/リユースできる物で出店区画内に収まり、持ち運びできる大きさの物、衣類、靴、本、電化製品、おもちゃ、スポーツ用品等
なお、自らが製作した品物や食料品、タバコ、酒、動物(犬、猫等)、植物は、出品できません。
申し込み/11月4日(金)午後1時30分~2時30分に総合体育館・アタゴ記念館ホールで受付を行います。
※受付終了後、出店枠に余裕がある場合は、追加で申し込みができます。
問い合わせ/生活環境工コタウン課(☎581・2121)内線221・2222へ。

実施中です! プラス1000歩運動

町では、県が推奨する健康長寿埼玉モデル「プラス1000歩運動」の参加者を募集し、7000人を超える多くの方にご参加いただけることになりました。参加者の皆さんには活動量計を配布し、8月から普段の歩数にプラス1000歩した歩数を目標に歩いていただき、歩数の記録をしていただいています。

体組成計を設置しました!

保健福祉総合センターに体組成計を設置しました。体組成計は身長や年齢を入力して体組成計にのると体重のほか、体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量などが、たった10秒程度で測定できます。プラス1000歩運動参加者はもちろん、参加されていない方も測定可能です。測定は、はだしになって測定します。測定可能時間は、平日午前8時30分から午後5時15分までです。皆さんの健康管理に、ぜひお役立てください。

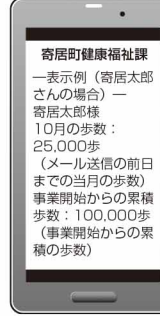
※ペースメーカーなどの体内機器装着者は、測定できません。



あなたの歩数をメール配信します!

プラス1000歩運動参加者の方で、携帯電話スマートフォン、パソコンなどでEメールを使用されている方は、ご自身のメールアドレスを登録することで、あなたが歩いた歩数がメール配信されます。毎月15日と30日に配信予定です。(活動量計を使用し役場、または保健福祉総合センターの読み取り機にかざしている方が対象です)。

これから半年間、7000人の仲間とともに頑張りましょう!
問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。



年金特報

国民年金保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は「所得税法および「地方税法」上、健康保険や厚生年金等の社会保険料を納めた場合と同様に「社会保険料控除」としてその年の課税所得から控除され、税額の軽減対象となります。控除の対象になるのは、平成28年1月から12月までに納められた国民年金保険料の全額です(過去の年度分や追納された保険料も含まれます)。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族(お子さん等)の負担すべき国民年金保険料を納めたときは、納めた方がその保険料も合わせて申告することができます。

この社会保険料控除を受けるには、保険料を納めたことを証明する書類を添付する必要があります。日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が次のとおり送付されますので、年末調整や確定申告の際には控除証明書、または領収書を必ず添付してください。

- 11月に送付される方
- 1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
- 平成29年2月に送付される方
- 10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付される方

お問い合わせ/熊谷年金事務所(☎525・5012)、または町民課(☎581・2121)内線111・112へ。

※お問い合わせの際、年金番号/住所/氏名・生年月日を確認させていただきますので、あらかじめご了承ください。