

6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

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
6月12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、体脂肪測 定	健康手帳 (既にお持ち 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
1歳6カ月児 健康診査	6月 8日(木)	13:30～14:30	平成27年 10月～11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	6月15日(木)	13:30～14:00	平成25年12月生		

すくすく相談(乳幼児健康相談)

スマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	受付時間	場 所	対 象	持参する物
6月 2日(金)	9:30～10:30	保健福祉 総合センター	乳幼児	母子健康手帳

ひよこ教室

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
6月 1日(木)	13:30 ～15:00	保健福祉 総合センター	3～5カ月児のお子さんと 保護者(20組) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、 筆記用具、 バスタオル(必要に 応じてミルク)
6月 9日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
6月 5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。

結核検診

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
6月23日(金)	9:30～11:30 13:30～14:30	総合体育館・ アタゴ記念館	対象/20歳以上の町民の方 費用/無料	健康手帳

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

スマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	時 間	対象	場 所	内 容
6月2日、9日、 16日、23日、30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。
6月1日、15日 (第1・3木曜日)	10:00 ～11:00		総合体育館・ アタゴ記念館 剣道場	

女性がん(子宮頸がん・乳がん)集団検診

スマイルポイント
対象事業

6月19日(月)～7月7日(金)の15日間実施します。詳細は本紙12ページをご覧ください。

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。

健康ひろば

Health is better than wealth

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!



心配されています。



でも、スマートフォンをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。スマートフォンは便利である一方で、身体への影響が心配されています。

スマートフォンは、年々大幅に増加しています。皆さんの中でも、スマートフォンをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。スマートフォンは便利である一方で、身体への影響が心配されています。

健康福祉課保健指導班

ワンポイント
アドバイス
スマートフォンが身体に
あたえる影響って?

ワンポイント

アドバイス

スマートフォンが身体に
あたえる影響って?

◆肩こり・頭痛

スマートフォンを操作しているとき、頭が下がりがりつむいた姿勢になつていませんか? そのような姿勢を長時間続けていると、首の後ろから肩にかけての筋肉がこわばり、肩こりや頭痛の原因になります。

◆ストレートネック

首の角度は、正常な場合30～40度前湾し、首の後ろから喉にかけて「く」の字のように自然にカーブしています。頸椎は大切な血管や神経が通っていて、正常に機能させるために湾曲しています。スマートフォンを長時間使用する

◆ドライアイ

人間は、無意識のうちに1分間に平均14回まばたきをします。まばたきには涙の分泌を促し目を守

ことで猫背になり、肩や首が凝ること、首の自然なカーブが失われま

す。この首がまっすぐになった状態

をストレートネックといいます。

ストレートネックになると、負荷

がすべて首や肩にかかるため、手の

痺れや痛み、頭痛や吐き気等の症状

が出る場合があります。さらにこの

状態が進行すると、首が逆「く」の

字にカーブしてしまつ、頸椎後弯症

になる危険性があります。

スマートフォンを
使用する際の注意事項

①こまめに休憩して使用する

②目線の位置までスマートフォン
を上げて使用する③猫背にならないように背筋を伸
ばして使用する④歩きながらスマートフォンを操
作しない

植えてはいけないけしの一例



▲ソムニフェルム種

▲セティゲルム種
(アツミゲシ)※法律：けし『あへん法』『麻薬及び向精神薬取締法』
大麻『大麻取締法』

厚 生労働省と県では、毎年5月1日から6月30日までの2カ月間「不正大麻・けし撲滅運動」を全国一斉に実施しています。大麻(あさ)は、法律(※)で栽培・所持が禁止されています。また、けしには法律で栽培が禁止されている種類があります。しかし、けしは自生していることが多く、花が美しいため違法と知らずに育てていることもあり、昨年も各地で発見されています。不正栽培や、自生する大麻、植えてはいけないけしを発見した場合は、保健所までご連絡ください。

なお「植えてはいけないけし」の見分け方については、県業務課のホームページをご覧ください。

問い合わせ／熊谷保健所(☎523・2811)へ。

ご協力ください!
不正大麻・けし撲滅運動開催します!
合同開講式・文化講演会

中 中央公民館・地域公民館の平成29年度講座講師と受講生が一堂に会した合同開講式と文化講演会を開催します。また、今年度から開設する「とことん学び塾」の開塾式も併せて行います。

講演会の講師は元大相撲力士で、現在はNHK解説者等で活躍しているうつつしやる舞の海秀平氏です。

■日時／6月4日(日)午後1時30分

■場所／中央公民館ホール

■定員／570人

■費用／無料(入場整理券が必要です)

■講師／舞の海秀平氏

■演題／「可能性への挑戦〜夢は必ずかなう〜」

■申し込み／入場整理券を5月20日(土)から中央公民館事務室で配布します(1人2枚まで)。配布時間は午前9時～午後5時です。入場整理券はなくなり次第、配布終了となります。

※月曜日は休館日です。

■問い合わせ／中央公民館(☎581・2662)へ。



▲舞の海秀平氏

年金特報

ご存じですか?

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金の満額(年額779,300円・平成29年度)は、20歳から60歳までの40年間国民年金保険料を納めて受け取ることが出来ます。次の要件に該当する方は、申し出により65歳まで国民年金に任意加入し保険料を納めることができます。ただし、老齢基礎年金を受給している方、厚生年金・共済年金に加入している方は任意加入できません。

○申し込みできる方と加入目的

①保険料未納期間等があるため、年金受給額を満額に近づけたい方

②年金加入期間が短く、年金を受け取るための必要な期間(受給資格期間)が満たない方は受給資格を満たすまで(昭和40年4月1日以前に生まれた方に限り70歳まで加入可)

※8月から受給資格期間が25年から10年へ短縮されます。

③海外に居住する20歳以上65歳未満の日本国籍の方

○加入月／申し出月から遡って加入することはできません

○保険料納付方法／口座振替(原則)

○申し込み先／住所地の市町村役場(海外に居住する方の申し込み先は年金事務所)

◆年金記録のご確認を!

ねんきん定期便・ねんきんネット等で年金記録をご確認ください。ご不明な点等は専用ダイヤル(☎0570・058555)へご相談ください。

※050から始まる電話でおかけになる場合は☎03・6700・1144、または熊谷年金事務所へ。

問い合わせ／熊谷年金事務所(☎522・5012)、または町民課(☎581・2121内線111)へ。

※問い合わせの際は、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。