

健康 ひろば

Health is better than wealth

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

7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
7月24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(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
4~5カ月児健康診査	7月27日(木)	13:30~14:30	平成29年2月~3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
10カ月児健康相談	7月11日(火)	13:30~14:30	平成28年8月~9月生		
3歳児健康診査	7月13日(木)	13:30~14:00	平成26年1月生		

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
7月26日(木)	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)

スマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	内容
7月7日、14日、21日、28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。
7月6日、20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	

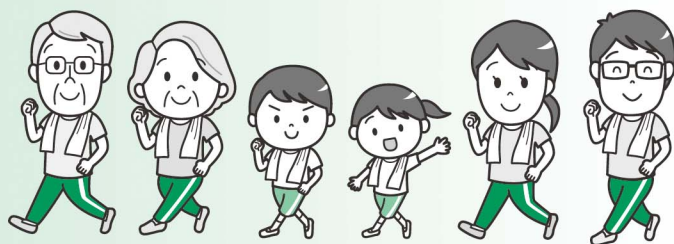
女性がん(子宮頸がん・乳がん)集団検診

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。本誌5月号12頁をご覧ください。

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。



動として、プラス1000歩(110分多くウォーキング)を目標とした健康づくり事業を実施しています。今年度は、3000人の新規参加者を募集し、総勢10000人の仲間健康づくりを目指しています。過去2年間の事業参加者と非参加者のデータを比較・検証した結果、医療費を抑制する効果が認められています。ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立てください。詳細は、本誌4頁をご覧ください。

ワンポイント

アドバイス

広げよう!

ウォーキングライフのススメ

健康福祉課保健指導班

ウォーキングは、時間や場所に縛られることなく、いつでもどこでも始められます。ウォーキングにはいろいろな種類があります。

ウォーキングの種類

- 自分にとって
- 歩き方を選びましょう
- 散歩や気分転換のウォーキング
- 移動手段としてのウォーキング
- 趣味としてのウォーキング
- 運動を目的としたウォーキング

ウォーキングに期待できる健康効果

ウォーキングは

- 健康づくりの王様です!
- 酸素を身体にたっぷり取り込むことで、皮下脂肪や内臓脂肪を減らします。
- 交感神経・副交感神経を刺激して、心身ともにリラックスさせます。
- 血中の中性脂肪や血糖値、血圧が改善され、生活習慣病予防・改善につながります。
- 血流がよくなり、脳細胞が活性化します。
- 日光に当たることで、ビタミンD(カルシウムの吸収を助けるビタミン)が体内で作られ骨の形成を助けます。

ウォーキングで健康づくり

一緒にプラス1000歩運動にチャレンジしませんか?

ウォーキングを始めるに当たり、まずは自分自身の二日を振り返って、ウォーキングが実践できる時間を探してみてください。時間が見つかったら、最初は無理をせずに、自分のペースで歩いてみましょう。さらに、日々のウォーキングの記録をつけたり、運動用の服装や靴を新しく揃えてみたりして、より楽しく快適なウォーキングライフを目指しましょう。

また、仲間と一緒に実践することも、ウォーキングを長く続けるためには大切です。町では、平成27年度から「よりよいプラス1000歩運

ご利用ください! 緑のカーテン補助金
緑のカーテンで涼しい夏を
過ごしましょう!

町では、町内の建物を緑の植物で覆う壁面緑化を行った方に、費用の一部を補助しています。エコで涼しい夏を過ごせるように、緑のカーテン作りをチャレンジしてみませんか。

対象/平成29年度中に、町内に所有、または借用している建物にネットや支柱等を使い、つる性の植物で3m以上の壁面緑化を実施した個人、または法人で、町税を滞納していない方

※昨年度までに補助金交付を受けた方も申請できます。
補助対象となる経費/①苗、種、プランター、土、肥料等の植栽経費②植物のつる等を這わせるために使用するネット、支柱などの補助機材

補助金の額/補助対象となる経費のうち、平成29年度中に購入した額で、50000円を上限とします(10000円未満は切り捨て)。

申請方法/生活環境工コタウン課、役場庁舎1階総合案内、男衾・用土両連絡所に備付けてある申請書に必要事項を記入、押印(スタンプ印不可)し、添付書類とともに生活環境工コタウン課へ申請してください。申請書は、町公式ホームページからも取得できます。

※緑のカーテンが3mまで成長した後の申請となりませんので、ご注意ください。

面積の求め方
植物の幅(植物の根元付近での横の長さ)と、高さ(地面から植物の先端までの長さ)を測って算出します。

添付書類/①緑のカーテンを実施した(3m以上植物が茂っている)ことが分かる写真②緑のカーテンに要した経費の領収書等の写し(購入品目が確認できるもの)

受付期間/10月2日(月)まで
※予算額に達した時点で受付終了となります。
問い合わせ/生活環境工コタウン課
(☎581・2121内線223・224)

ご確認ください! 古式銃砲および刀剣類の登録証

古式銃砲や刀剣類を発見したときは、都道府県教育委員会が発行する登録証の有無を確認してください。

登録証がある場合
登録証に記載された所有者をご確認ください。実際の所有者が異なる場合は、登録証を発行した都道府県へ「所有者変更届出書」を提出してください。

登録証がない場合
次の流れで手続きを行ってください(※1)。
①最寄りの警察署へ現物を持参し、発見届を提出します。
②警察署から「刀剣類発見届済証、刀剣類登録通知書」が発行されます。

③警察署から県教育委員会に「刀剣類登録希望者通知書」が送付されます。
④③を受けて、県教育委員会生涯学習文化財課から登録審査会の開催通知が発見者宛てに送付されます。

⑤通知に記載された日時の審査会にご参加ください。その際②、④、銃砲・刀剣類の現物、登録審査料6300円(埼玉県収入証紙)をご持参ください。都合が合わない場合は、県教育局生涯学習文化財課へご連絡ください。

なお、平成29年度の審査会の日程は次のとおりです。
○7月5日(水)、9月26日(火)、11月10日(金)、平成30年1月15日(月)、3月6日(金)

※1登録審査会では、国の定めた登録基準を基に審査を行いますので、登録証が発行されることを保障するものではありません。
※2登録審査会へは、必ず④の開催通知が届いてからお出かけください。

問い合わせ/県教育局生涯学習文化財課
(☎048-830-6989)

年金特報

国民年金保険料の免除・納付猶予制度について

失業などで所得が少なく、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が全額、または一部免除されます。

納付猶予制度

世帯主の前年所得が基準超過で免除に該当しない場合でも、50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に納付猶予となります。平成28年6月以前の期間は30歳未満の方が対象です(学生を除く)。

必要なもの/認印、年金手帳

審査結果/申請から約3カ月後に、日本年金機構から申請者の住所地に郵送されますので、保険料を納付せずにお待ちください。

申し込み/住所地の市町村役場、年金事務所へお申し込みください。

※承認期間について

免除・猶予の対象となった期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入され、老齢基礎年金額は免除割合に応じて計算されます(納付猶予になった期間は、年金額には反映されません)。追納できる期間(10年以内)に納めることで、老齢基礎年金の保険料納付済期間となります。また、ケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取るために必要な期間の対象となります。

※問い合わせ

熊谷年金事務所(☎522・5012)
○町民課(☎581・2121内線111)
※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。あらかじめご了承ください。