

秋の全国火災予防運動

空

気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えます。11月9日～15日は「秋の全国火災予防運動」期間と定められており、全国で火災への注意が呼び掛けられます。火の取り扱いには十分注意しましょう。

平成29年度標語
「火の用心 ことばを形に 習慣に」

■放火されない環境づくりを！

町内の平成26～28年の、主な火災発生原因の1位は「放火、放火の疑い」です(表参照)。放火されない環境づくりのため、屋外の可燃物を整理整頓し、不用品を撤去しましょう。

火災原因	件数
放火、放火の疑い	12
たき火	7
タバコ	5
こんろ・焼却炉	2
ストーブ	1

■火災報知機の設置・点検を！

昨年の住宅火災による全国の死者数は879人で、このうち約7割が65歳以上の高齢者です。「火災予防条例」では、住宅火災での逃げ遅れを防ぐため、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。設置した後も、電池切れなどがないよう定期的に点検しましょう。

■問い合わせ／深谷市消防本部予防課(☎571・0913)、または自治防災課(☎581・2121内線373)

健康ひろば

Health is better than wealth

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

高血圧を放置していませんか?

年1回の健診結果を生かそう

健康福祉課保健指導班
高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし「何も感じないから、まだ治療しなくていいだろう」と放置していると、命にかかわる病気につながる恐れがあります。血圧は年齢とともに高まる傾向があります。血圧は年齢とともに高まる傾向があります。血圧は年齢とともに高まる傾向があります。

を深めることが大切です。高血圧が続くと動脈硬化になります。

本来、血管(動脈)にはゴムホースのような柔軟性があります。しかし、高血圧が続くことで傷つき、しなやかさを失います。また、血管の壁にコレステロールなどがたまり、血管が狭くなったり詰まりやすくなったり、破れやすくなったりします。これが動脈硬化です。動脈硬化は脳卒中や心臓病の原因となり命が脅かされます。

健診結果を活用してリスクを減らしましょう。

血圧を測定し、収縮期血圧が140

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間、11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。暴力は、誰に対するものであれ決して許されるものではありません。特に、配偶者等からの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで克服すべき重要課題となっています。この運動期間をきっかけに、女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりを進めていきましょう。

暴力でお悩みの方は、一人で悩まずに、お早めに最寄りの相談機関にご相談ください。プライバシーは守られます。

相談機関	受付	電話番号
県配偶者暴力相談支援センター (県婦人相談センター) (DV相談担当)	月～土 9:30～20:30 日・祝 9:30～17:00 (年末年始を除く)	☎048-863-6060
県配偶者暴力相談支援センター (県男女共同参画推進センター) (With You さいたま)	月～土 10:00～20:30 (祝日、第3木曜日、 年末年始を除く)	☎048-600-3800
埼玉県北部福祉事務所	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	☎0495-22-0101
寄居警察署生活安全課	緊急の場合は 迷わず110番!	☎581-0110
寄居町人権推進課	月～金 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	☎581-2121 (内線412)

11月30日は「年金の日」です!

厚生労働省では「国民一人一人が『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、平成26年度から11月30日を「いい未来の日」年金の日」としました。この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか? 「ねんきんネット」では、自身の年金記録の確認と、その記録をもとにさまざまなパターンでの年金受給見込額が試算できます。詳細は、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、年金事務所へお問い合わせください。

国民年金保険料の免除納付猶予期間がある方へ

ご存じですか? 追納制度

国民年金保険料の免除・納付猶予(学生納付特例を含む)の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、保険料を全額納付されたときに比べると老齢基礎年金の受給額は少なくなります。保険料の後払い(追納)は、免除等の承認を受けた「過去10年以内」の期間に限り申し込みのうえ、納付いただけます。追納分は、保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映され、社会保障料控除により所得税・住民税が軽減されます。

■持参するもの/年金手帳、印鑑(認め印可)
■申し込み問い合わせ/熊谷年金事務所 ☎522・5012、町民課 ☎581・2121内線111・112

※お問い合わせの際は、年金番号・住所氏名生年月日を確認させていただきます。

年金特報

- ① mmHg以上もしくは拡張期血圧が90mmHg以上であると高血圧と診断されます。最近の研究では、高血圧の手前の「正常高値血圧」(収縮期血圧が130mmHg以上もしくは拡張期血圧が85mmHg以上)でも、毛細血管の損傷がはじまり、心筋梗塞を起こしやすくなること分かっています。
 - ② 食べ過ぎない。
 - ③ 新鮮な材料で素材の味を生かす。
 - ④ 酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用するなど料理方法を工夫する。
 - ⑤ 何か1品だけ塩味を効かせてほかは薄味にする。
 - ⑥ 味が引き立つ温度で食べる。
- 塩分量の目安
- ① たらこ1/2腹:約2.3g
 - ② プロセスチーズ1切れ:約0.6g
 - ③ ゆでうどん1玉:約0.9g
 - ④ 即席みそ汁1人分:約2.1g
 - ⑤ カップラーメン1人分:約6.9g
 - ⑥ ※1日当たりの食塩摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満です。
- 減塩の6つのポイント
- ① 塩分の多い加工食品、外食は控える。
 - ② 高血圧の予防・改善には減塩が効果的です。

12月の保健事業

問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)

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
12月25日(月)	13:30～15:00	川南地区(男衾・折原・鉢形)※	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(お持ちの方)

※混雑緩和のため対象地区を分けています。川北地区は来月の対象となります。

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	12月14日(木)	13:30～14:30	平成28年4.5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	12月7日(木)	13:30～14:00	平成26年6月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(必要に応じてミルク)

ひよこ教室(育児教室)

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
12月11日(月)	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)
12月15日(金)				

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
12月1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

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
12月4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)

スマイルポイント
対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	内容
12月1日、8日、15日、22日※(各金曜日)	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。
12月7日、21日※(各木曜日)	10:00～11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※1週目がふるさと健康体操、2週目以降が自主活動日となります。

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。