

2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
2月26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)

※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	2月8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	2月15日(木)	13:30 ～14:00	平成26年8月生		

パパママ学級 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 2月24日(土)	9:10～12:00	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 2月28日(水)	13:10～16:15			

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
2月22日(木)	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
2月19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
2月2日、9日、16日、23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。
2月1日、15日 ※(各木曜日)	10:00 ～11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※1回目がふるさと健康体操、2回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 は、よいスマイルポイント対象事業です。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
冬本番、インフルエンザに要注意!
健康福祉課保健指導班

寒さがより一層厳しくなると、空気がさらに乾燥します。このような環境を好む病原体がインフルエンザウイルスです。インフルエンザを発生すると、のどの痛みや鼻水、咳等の風邪に似た症状のほか、38度以上の急な発熱や関節・筋肉痛等の強い全身症状が現れます。高齢者、妊娠中の女性、乳幼児や持病のある方は、感染すると重症化する危険性が高い

ため、特に注意が必要です。重症化すると、肺炎を併発したり、持病が悪化したりする場合があります。

インフルエンザにかかったときの対処法

- ① 早めに医療機関を受診する
- ② 十分な睡眠を取って安静にする
- ③ 水分を小まめに摂る
- ④ 周囲にうつさないようにマスクをする
- ⑤ 外出は避け、職場や学校へ行かない

※インフルエンザの感染力は発症前日から発症後1週間程度まで持続します。
※「学校保健安全法」では出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」としてあります。

インフルエンザにかららないための予防法

石けんを使ってよく洗い、丁寧に洗い流しましょう。アルコール消毒も効果的です。

外出後の正しい手洗い

人込みを避ける

飛沫感染や接触感染が起きやすい人が集まるところへの外出は避けましょう。また、出掛けるときはマスクを着用しましょう。

十分な休息と食事

ウイルスへの抵抗力を高めるために、休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し感染しやすくなるので、加湿器等を使って部屋の湿度(50～60%)を保ちましょう。

予防接種を受ける

インフルエンザは例年12～3月に流行します。ワクチンの効果が期待できるのは、一般的に接種2週間後から5カ月程度です。予防接種は発症する可能性を減らし、発症しても重症になるのを防ぐ効果があります。高齢者インフルエンザ予防接種は、1月31日(水)まで定期予防接種として受けることができます。詳細は本誌10月号をご覧ください。

大里広域市町村圏組合 介護保険特別会計決算

平成28年度大里広域市町村圏組合介護保険特別会計の決算が確定しましたので、主な内容についてお知らせします。歳入総額は274億8,213万7,178円で、対前年度比2.43%増、歳出総額は267億8,528万173円で、対前年度比1.01%増となりました。なお、平成28年度の歳入歳出差引額は6億9,685万7,005円です。

■歳入

歳入項目	歳入額
第1号被保険者保険料	63億 350万7,990円
市町負担金	39億8,896万1,193円
国庫支出金	57億6,719万2,942円
支払基金交付金	71億9,942万6,076円
県支出金	38億9,493万4,496円
その他	3億2,811万4,481円
合計	274億8,213万7,178円

■歳出

歳出項目	歳出額
総務費	4億6,636万6,198円
居宅介護サービス等費	124億6,272万8,602円
施設介護サービス費	81億4,207万1,732円
地域密着型介護サービス等費	29億5,879万6,192円
高額介護サービス等費	5億2,362万6,560円
高額医療合算介護サービス等費	3,444万3,226円
特定入所者介護サービス等費	8億8,785万4,437円
審査支払手数料	1,467万8,480円
地域支援事業費	9億5,389万9,079円
その他	3億4,081万5,667円
合計	267億8,528万 173円

■問い合わせ

大里広域市町村圏組合介護保険課(☎501・1330)

介護保険要介護認定者のおむつ代の医療費控除、障害者控除について

①おむつ代の医療費控除

確定申告の際、おむつ代の医療費控除を受ける場合には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。ただし『介護保険法』による要介護認定を受けておむつを使用されている方で、次のすべての要件を満たす場合には、証明書に代えて大里広域市町村圏組合が発行する「おむつ使用確認書」でも医療費控除の対象と認められます。

- 要介護認定有効期間が平成29年中にあること
- 要介護認定のための主治医意見書で寝たきり状態にあり、尿失禁の発生可能性が確認できること
- おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること

②障害者控除

65歳以上(平成29年12月31日現在)の要介護3～5の方、またはその方を扶養している親族の方は、障害者控除の適用を受けることができます。健康福祉課で発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告の際にご持参ください。

※①、②とも申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ／①大里広域市町村圏組合介護保険課(☎501・1330)、または大里広域寄居介護保険事務所(健康福祉課内☎581・2121内線123・124)、②健康福祉課(☎581・2121内線123・124)

年金特報 年金についての情報をお届けします。

20歳になったら「国民年金」

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。皆さんの保険料は、現在の受給者の年金に充てられ、将来は現役世代の保険料に支えられて「基礎年金」という共通の年金が受けられる仕組みです。少子高齢化により現役世代の負担が年々増加していますが、老齢基礎年金の半分は国が負担するため、現在20歳の方も納付した保険料以上の年金が受け取れます。

しかし、加入手続きや国民年金保険料の納付を忘れると、年金が受けられないこともありますのでご注意ください。

加入手続きは自分自身で

20歳を迎えたら、国民年金の第1号被保険者になるための加入手続きを、被保険者となる方ご自身で行い

ます。(20歳到達時点で厚生年金保険・共済組合の加入者、または加入者に扶養されている配偶者を除く)

▼手続きの流れ

- ① 「国民年金資格取得届」を提出
20歳を迎える約1カ月前に、日本年金機構から取得届が送付されます。必要事項を記入し、熊谷年金事務所、または町民課へ提出してください。
- ② 「年金手帳」、「国民年金保険料納付書」が届きます
保険料は、金融機関やコンビニエンスストア等での納付のほか、口座振替やクレジットカード納付が利用できます。

■手続き・問い合わせ

熊谷年金事務所(☎522・5012)
町民課(☎581・2121内線111・112)