

3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
3月26日(月)	13:30～15:00	川北地区(市街地・桜沢・西部・用土)※	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)

※川南地区は、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
4、5カ月児健康診査	3月13日(火)	13:30～14:30	平成29年10、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
10カ月児健康相談	3月27日(火)	13:30～14:30	平成29年4、5月生		
3歳児健康診査	3月 8日(木)	13:30～14:00	平成26年9月生		

ちょっと気になるこどもの発達相談

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容
3月12日(月)	9:10～15:45 ※1組45分間	保健福祉総合センター	「落ち着きがない」等発達について心配がある就学前のお子さんと保護者 ※事前にお申し込みください。	臨床心理士による個別相談

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3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。

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
3月2日、9日、16日、23日、30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。
3月1日、15日、29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 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!

ワンポイントアドバイス
セルフケアのススメ
薬を正しく飲んでいますか?

健康福祉課保健指導班

日々を健康に過ごすため、今、注目されているのが「セルフメディケーション」です。WHO(世界保健機関)では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手で手当てすること」と定義しています。具体的には、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠などの健康管理だけでなく、サプリメントや市販薬を上手に使う

①自分の判断で飲む量を増やしたり、減らしたりしない
決められた量を守りましょう。「早

②水(白湯)以外で飲まない
ジュースやお茶などで飲むと、効果が強すぎたり副作用がでたりすることがあります。コップ一杯の水、またはぬるま湯で飲みましょう。

③子どもに大人用の薬を半分にして飲ませない
大人用の薬には子どもに使用できない成分もあるので、子どもには子ども用の薬を飲ませましょう。

④錠剤を潰して飲まない
錠剤の中には腸内で解け、徐々に効

①自分の判断で飲む量を増やしたり、減らしたりしない
決められた量を守りましょう。「早

②水(白湯)以外で飲まない
ジュースやお茶などで飲むと、効果が強すぎたり副作用がでたりすることがあります。コップ一杯の水、またはぬるま湯で飲みましょう。

③子どもに大人用の薬を半分にして飲ませない
大人用の薬には子どもに使用できない成分もあるので、子どもには子ども用の薬を飲ませましょう。

④錠剤を潰して飲まない
錠剤の中には腸内で解け、徐々に効

果が現れるようなものがあります。飲みにくい場合は顆粒剤、液剤等に替えてもらいましょう。

※薬に関することは「お薬手帳」を有効活用して管理しましょう。

わが家の救急箱
「いざ」というときがあると便利な救急箱。基本は風邪薬、解熱鎮痛薬、整腸剤、消毒薬、皮膚外用薬の5つがあれば安心ですが、家族の状況に応じて、ほかに必要なものを入れるといいでしょう。時々、使用期限が切れていないか、不足していないか、点検することも大切です。



交通災害共済にご加入ください!

■問い合わせ／生活環境エコタウン課
☎581・2121内線221・222

町では、交通事故でのけがの治療や、ご遺族へのお見舞いを目的とした「市町村交通災害共済」の加入を推進しています。加入を希望する方は、加入申込書に必要な事項を記入のうえ、会費を添えてお申し込みください。

▼加入できる方

町内に居住し、住民登録をしている方、またはその方の被扶養者で、修学のため町外に転出している方

▼共済会費

年額 一般・・・900円
中学生以下(平成30年4月1日現在)・・・500円

▼共済期間

平成30年4月1日～平成31年3月31日
(4月1日以後の申し込みについては、申込日の翌日から平成31年3月31日まで)

▼加入受付場所・期間

- 生活環境エコタウン課(役場2階)
随時受付(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 郵便局
12月末日まで随時受付

年金特報

▼第3号被保険者の届け出について

厚生年金保険や共済組合の加入者(第2号被保険者)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入します。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行います。第3号被保険者の国民年金保険料は、配偶者(第2号被保険者)が加入している年金制度が負担します。ただし、加入手続きが2年以上遅れると保険料未納期間の扱いとなりますので届け出忘れのないようご注意ください。詳しくは右表をご覧ください。

▼国民年金保険料の控除証明書の送付について

平成29年10月1日から12月31日の間で初めて国民年金保険料を納付された方には、2月に日本年金機構から「平成29年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。確定申告の際は必ず添付してください。

■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

- 各区…2、3月の指定期間(区の取り扱いに従ってください)

対象となる交通事故

- 共済期間中に国内の道路上で起きた自動車、バイク、自転車等による接触、衝突、転落、転覆などの事故。または歩行中、これらの車両にはねられたり、ひかれたりした事故
- 共済期間中に国内の踏切道で起きた電車等の接触、衝突、その他の事故

対象とならない事故

- 作業用特殊自動車で作業中の事故
- バス等の乗降中における事故
- 幼児用乗用具(玩具)による自損事故
- 歩行中、交通事故以外の不注意による事故
- 会員の故意、または重大な過失による事故
- 無免許運転、飲酒運転等違法行為による事故
- 地震、洪水、津波等、天災による事故
- 電車、飛行機、船舶、ケーブルカー、ロープウェー、リフト等の事故

年金についての情報を毎月お届けします。

届け出が必要なとき	被保険者種別	届け出先
本人が就職し、厚生年金や共済組合に加入	第3号 ⇒ 第2号	本人の勤務先
結婚、退職等で配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者へ加入	配偶者の勤務先
20歳になったとき(第3号被保険者に該当の方)	—	—
住所・氏名の変更	—	—
配偶者が退職または65歳に到達(離婚・年収増等) ※扶養喪失日、基礎年金番号が分かるものが必要です。	第3号 ⇒ 第1号	住所地の市町村
配偶者が転職し、加入する被用者年金制度が変わったとき(例:厚生年金から共済組合へ加入)	第3号 ⇒ 第3号 ※種別は同じですが届け出は必要です。	配偶者の新しい勤務先
海外に居住する第3号被保険者が配偶者の扶養から外れたとき	第3号 ⇒ 資格喪失	配偶者の勤務先

(本人⇒第3号被保険者、配偶者⇒厚生年金保険・共済組合加入者)