

# 7月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター ☎581・8500

## 乳幼児健康診査・健康相談

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26日(木)	13:30～14:30	平成30年2,3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19日(木)	13:30～14:30	平成29年8,9月生		
3歳児健康診査	7月12日(木)	13:30～14:00	平成27年1月生		

## 健診結果相談会

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
7月23日(月)	13:30～13:45	保健福祉総合センター	健診を受けた方で結果相談会を利用していない方※事前にお申し込みください。	健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、よりいスマイルポイントカード

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
7月18日(水)	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。

## 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18日(月)～7月6日(金)の15日間実施します。詳細は本誌5月号をご覧ください。

## 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6日、13日、20日、27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。
7月5日(木)、19日(木)※	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!

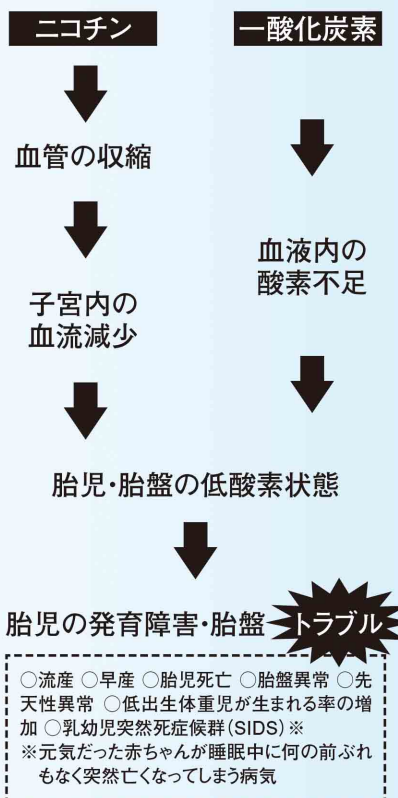
**ワンポイントアドバイス**  
たばこの煙は、赤ちゃんにどんな影響を与えるの? 健康福祉課保健指導班

たばこの煙には、タールやニコチン、酸化炭素、カドミウムなど、2000種類を超える有害物質が含まれています。喫煙者本人が吸い込む「主流煙」や、たばこの先端から立ち上がる「副流煙」を吸い込むと、煙の通り道となる口やのど、肺などのほか、食道や胃、肝臓など、体内の多くの臓器に悪影響を及ぼします。

妊婦が喫煙すると、流産・早産などの危険性が高まります。おなかにいる赤ちゃんは、お母さんの

胎盤とへその緒を通して酸素や栄養を吸収しています。妊娠中にたばこを吸うと、ニコチンは胎盤への血流量の減少、酸化炭素は胎児や胎盤の成長発達に必要な酸素を減らすなどして、胎児や胎盤が低酸素状態に陥り、流産や早産、胎盤異常といった発育障害胎盤トラブルの危険性が高くなります。

ベランダで吸えば大丈夫? 親が赤ちゃんを離れたベランダや屋外で喫煙した場合でも、赤ちゃんの尿からニコチンの分解成分が検出されることが確認されています。喫煙した親の衣類や髪に付着したたばこの煙を吸ったことが原因と考えられます。「ベランダや換気扇の下でたばこを吸えば大丈夫」は間違いです! 赤ちゃんをたばこの煙から守るには、禁煙することが唯一の方法です。



催し event

たばこについて考えてみませんか? 出張いきいき健康塾を開催します!

喫煙

煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチン依存性などの健康問題も社会的に大きな課題となっています。最近では、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコなどの「新型タバコ」が流通していますが、専門家からは「健康に悪影響がもたらされる可能性があるため使用は推奨できない」との声も上がっています。

スマイルポイント対象事業

町では、出張いきいき健康塾として、県立循環器・呼吸器病センターとの共催で講演会を開催します。この機会にたばこについて考えてみませんか。

日時/6月27日(水)午後2時～3時(受付1時30分～)

場所/役場6階会議室

定員/70人(申込順)

持参するもの/スマイルポイントカード

講演/「知っておきたい 最近の喫煙・禁煙事情」

講師/県立循環器・呼吸器病センター呼吸器内科医長・高久洋太郎医師

費用/無料

申し込み・問い合わせ/6月11日(月)～26日(火)に、循環器・呼吸器病センター地域医療連携室 ☎536・9900へ。

※受付は月～金曜日の午前9時～午後5時

お知らせ info

## 年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「国民年金保険料の免除・納付猶予制度」

### 免除制度

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は、納付猶予となります。学生の方は、学生納付特例制度が利用できます。

▶必要なもの/認印、年金手帳、身分証明書等  
▶申請/町民課、または熊谷年金事務所へ申請してください。

※平成30年度分(平成30年7月～31年6月)の申請は7月から受付を開始します。

▶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送付されます。保険料を納付せずにお待ちください。

お知らせ info

## 熱中症にご注意ください!

昨

年の5月～10月、県内では2,802の方が熱中症により救急搬送されました(県健康長寿課調べ)。熱中症は急に気温が高くなる時期に急増します。町では、防災無線で熱中症の注意喚起を行っています。対処・予防法を身に付け、自分自身はもちろん周りの人も熱中症から守りましょう。

▶こんな症状があったら要注意!

重症度	症状
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感、意識が何となくおかしい
重度	意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない

▶熱中症予防4つのポイント

- ①上手にエアコンを使って、室内の温度調節をしましょう(室温の目安は28度)。
- ②高温に関する気象情報を活用し、暑さから身を守りましょう。
- ③のどが渇く前に、水分をこまめに補給しましょう。
- ④「体調がおかしい」と思ったら涼しいところへ避難し、医療機関に相談しましょう。

☎保健福祉総合センター ☎581・8500

### 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。

※一部免除(4分の3、半額、4分の1)に承認された方は、免除された額を差し引いた金額を納めないで「未納」とみなされます。審査後に減額分の納付書が発行されますので、納め忘れのないようご注意ください。

☎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。