

8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

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	8月23日(木)	13:30～14:30	平成28年12月、平成29年1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	8月9日(木)	13:30～14:00	平成27年2月生		

●パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	8月18日(出)	9:10～12:00	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具
2日目	8月22日(水)	13:00～16:15		

●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
8月31日(金)	9:30～10:30	保健福祉総合センター	乳幼児とその保護者	母子健康手帳

●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
8月20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
8月8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。

●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
8月3日、10日、17日、24日、31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。
8月2日、16日、30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

「快眠」で心身ともに健康に

睡眠は、健康づくりに不可欠な「栄養」の基本です。体や脳を休める重要な役割を担っています。また、睡眠中は傷ついた細胞を修復して新陳代謝を促したり、病原体を退治する免疫物質が作られたりと、体のメンテナンスもしています。

寝付きが悪い、夜中に何度も目を覚ますなどの慢性的な睡眠不足や、生活リズムの乱れによる睡眠の質の低下が原因で十分な睡眠時間が取れないと、心身の疲労を回復するこ

とができません。生活習慣を見直し、良質な睡眠を取って元気に夏を過ごしましょう。

快眠のカギは規則正しい生活リズム!

朝

毎朝同じ時間に起床し朝日を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計の覚醒スイッチがONになり、睡眠サイクルが整えられ早寝に通じます。

昼

適度な運動で体を積極的に動かす

昼食後や夕方に散歩などの軽い運動を行うと、心地よい疲れが得られ眠りにつきやすくなります。

夜

飲みすぎない、寝酒はしない

アルコール(飲酒)は寝付きをよくしますが、利尿作用が強く夜中にトイレに起きてしまい、深い眠りが得られませんが、飲酒は適量を守り早めに切り上げましょう。

就寝前のコーヒーやタバコは避ける
カフェインが含まれる飲み物やたばこは覚醒作用があるので、寝る前の摂取は禁物です。
寝る直前までテレビやスマホの画面を見ない
テレビやパソコンなどの電子機器から出る青い光は、睡眠ホルモンを阻害し、眠りにつきにくくします。

入浴は就寝の2時間前までに
体の深部の体温が高いと眠れませ

ん。暑い日でもぬるめの湯につかることで、リラックスして眠りにつきやすくなります。

睡眠に適した環境づくり

光

明る過ぎると眠れません。カーテンを閉めて照明を消すか、不安を感じない程度の暗さの間接照明を利用しましょう。

寝具

布団は軽くて通気性の良いものを選びましょう。夏場はシーツやまくらカバーなどの寝具を冷却する商品もありますので活用しましょう。

室温

個人差はありますが、室温は夏なら25～28℃、冬なら18～22℃くらいが良いといわれています。

お知らせ
info

制定しました!
太陽光発電施設の設置に関するガイドライン

町

では、町内で全量売電を主な目的とする太陽光発電施設の設置を検討している方に、安全や周辺環境等への配慮、事業内容の隣接住民等への周知など、適正な事業実施に努めていただくため「寄居町太陽光発電施設の設置に関するガイドライン」を制定しました。定格出力10kW以上の土地に自立した太陽光発電施設を設置する場合、ガイドラインの規定が適用されます。ガイドラインの全文は、町公式ホームページ、または生活環境エコタウン課で閲覧できますので、設置を検討している方は必ずご確認ください。

▶対象／定格出力10kW以上の太陽光発電施設
※建築物の屋根等に設置するものを除く。

▶届出等／下記事項の遵守と、町への提出書類が必要です。また、50kW以上の大規模発電施設の場合は、併せて、届出書および添付書類が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

▶遵守事項／隣接住民等への周知・協調、災害防止・雨水流出抑制対策、景観への配慮、騒音・振動・反射光への対策、廃止に伴う適正な撤去等

☎生活環境エコタウン課 ☎581・2121内線222

お知らせ
info

年金特報 20歳前傷病による障害基礎年金を受給している方へ
現況届の提出をお早めに!

20歳前に初診日のある障害基礎年金(年金証書の年金コードが6350または2650)を受給している方は、7月初旬に日本年金機構から「国民年金受給権者所得状況届(現況届)」が送付されます(「障害状態確認届、生計維持確認届」の場合もあります)。同封の説明書をご確認のうえ必要事項を記入し、7月31日(火)までに送付された書類に印字されている提出先の市(区)役所、または町村役場へご提出ください。提出が遅れると、年金の支払いが一時停止されます。

お知らせ
info

ご活用ください!
赤ちゃんの駅設置補助制度



赤

ちゃんの駅は、誰でも自由におむつ替えや授乳ができるスペースの愛称です。町では、小さなお子さん連れのご家族が安心して外出できる環境づくりを推進するため、おむつ替えや授乳のための備品を整備・増設する事業者等を対象に、整備費用を補助しています。

- ▶対象／おむつ替えや授乳ができるスペースと設備等を、無償で提供できる施設の所有者等
- ▶補助対象費用／おむつ交換台、授乳用いす、調乳用給湯機器、カーテン・パーテーション類、ダストボックスの購入費用と関連工事費用
- ▶補助金額／上記費用の全額。ただし、10万円を上限とします。
- ▶手続き／備品を整備する前に、申請書を子育て支援課へ提出してください。申請書は、町公式ホームページから取得できます。
- ▶その他／整備した内容は、県の「赤ちゃんの駅」登録事業実施要綱に基づく登録を行い、県や町公式ホームページに掲載します。

☎子育て支援課 ☎581・2121内線133

現況届とは

年金受給者の所在や前年の所得状況等により、引き続き年金が受けられるかを確認するための大切な届出です。なお、診断書の提出が必要な方は、診断書付きの現況届となりますので、7月中の障害の程度が分かる診断書の作成を医師に依頼してください。

- 年金受給者の方の所在が不明、または亡くなっている場合の提出は不要です。
- 障害基礎年金は所得制限が設けられており、所得額に応じて一時停止となります。
- 平成30年度(平成29年分)の収入等の申告が済んでいない方は、住所地の税務課で申告後にご提出ください。
- 平成30年1月1日時点の住所が寄居町以外の方は、前の住所地で所得証明書の取得が必要になることがあります。

☎

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