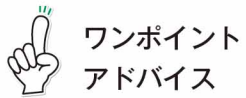


健康ひろば

Health is better than wealth



ラジオ体操を始めてみませんか？



イメージキャラクター ラタ坊

みんな健康！元氣・いきいき寄居町！

「新しい朝が来た〜♪」でおなじみ、今年で放送開始から90周年を迎えたラジオ体操についてご紹介します。

ラジオ体操の歴史は、昭和3年に当時の通信省簡易保険局が「国民保健体操」という名称で放送を開始したことに始まります。その後、戦争の敗戦により中止され、昭和21年に2代目の放送が開始されますが、戦後の混乱等により、普及しないまま放送中止となりました。

現在のラジオ体操は3代目で、昭和26年に制定されたラジオ体操第1と、翌年に制定されたラジオ体操第2が放送されています。また、平成11年からは「みんなの体操」もテレビで放送されています。

▶テレビ放送

毎 日	Eテレ	6:25～ 6:35	ラジオ体操第1・第2・みんなの体操など
月～金曜日	NHK総合	9:55～10:00	みんなの体操
		14:55～15:00	ラジオ体操第1・第2・みんなの体操など

▶ラジオ放送(NHK)

毎 日	6:30～ 6:40	ラジオ第1 (再放送) 8:40～ 8:50	ラジオ第2
日曜日除く	12:00～12:10	ラジオ第2 (再放送) 15:00～15:10	ラジオ第2

体操の特徴

▶ラジオ体操第1

13種類の運動で、全身を均等に動かすようにつくられています。

▶ラジオ体操第2

第1に比べ運動強度が強めで、筋力の強化にポイントが置かれています。

▶みんなの体操

8種類の体操を、4分30秒かけてゆったり行う酸素運動です。

放送開始から90周年となる今年。この機会に、ラジオ体操を始めて気持ちいい汗を流してみませんか？

お知らせ
info

ご活用ください！ 認知症ケアパス

町では、認知症に関する不安を解消し、認知症の人やその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう「認知症ケアパス」を作成しています。認知症ケアパスには、いつでも、どのような医療や介護サービスを受けられるかなど、状態に応じた適切なサービス提供の流れや情報を掲載しています。今回、情報等を更新し第3版を作成しました。ぜひご活用ください。



▶配布窓口および問い合わせ

○健康福祉課(☎581・2121内線123・124)

○大里広域地域包括支援センター埼玉よりい病院(☎584・0062)

○大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会(☎581・8548)

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「国民年金保険料の控除証明書」

国民年金保険料の控除証明書が送付されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管してください～

年末調整や確定申告を行う際には、1年間に支払った生命保険料や社会保険料などの控除を受けるために、申告書に「控除証明書」の添付が必要となります。

国民年金保険料(以下、保険料)は、納付した全額(過年度分含む)が『所得税法』および『地方税法』上の「社会保険料控除」の対象となります。

11月に日本年金機構から「平成30年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告を行う際に必ず添付してください(お持ちの場合は、平成30年10月2日以降に納付した領収書も添付)。※10月2日～12月31日に今年初めて保険料を納付する方は、平成31年2月の送付となります。

▶家族の保険料を納めた方

配偶者やその他親族の負担すべき保険料を納めたときは、納めた方がその保険料も合わせて、社会保険料控除として申告することができます。

お知らせ
info10月1日～11月30日
麻薬・覚醒剤乱用防止運動を実施！

この運動は、麻薬・覚醒剤の乱用防止を目的とした全国的なキャンペーンです。麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」この機会に薬物についての正しい知識を身に付け、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方は、ご相談ください。

相談・通報窓口	電話番号	主な内容
熊谷保健所	☎523・2811	薬物乱用に関する一般的知識の提供、啓発資料の貸出、精神保健福祉相談として個々の相談事例に応じた助言、関係機関の紹介
県業務課	☎048・830・3633	
ホワイトテレホンコーナー(公財)県暴力追放・薬物乱用防止センター	☎048・822・4970	薬物でお困りの方、お悩みの方の電話、面接相談
ヤングテレホンコーナー 県警察少年サポートセンター	☎048・861・1152	薬物などで悩んでいる少年やその保護者からの電話、面接相談
あやしいヤクヅ連絡ネット(一社)偽造医薬品等情報センター	☎03・5542・1865	危険ドラッグに関連する事例や健康被害に関する情報の収集、提供、相談

11月の保健事業

☑持ち物 ☑要事前予約 ☑保健福祉総合センター(☎581・8500)
※事業実施場所は、原則、保健福祉総合センターです。

●乳幼児健康診査

種 別	日	受付時間	対 象
4・5カ月児健康診査	15日(木)	13:30～14:30	平成30年6月、7月生
10カ月児健康相談	29日(木)	13:30～14:30	平成29年12月、平成30年1月生
3歳児健康診査	8日(木)	13:30～14:00	平成27年5月生

☑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

●パパママ学級 ☑スマイルポイント対象事業

日	時 間	対象・定員
1日目	17日(土) 9:10～12:00	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)
2日目	20日(火) 13:00～16:15	

☑母子健康手帳、筆記用具、よりいスマイルポイントカード

●こころの健康相談 ☑

日	受付時間	対 象
21日(水)	13:30～14:30	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

●健診結果相談会 ☑スマイルポイント対象事業

対象／今年度健診を受けた方で、結果相談会を利用していない方

日	場 所	受付時間
5日(月)	保健福祉総合センター	①13:30～13:45 ②14:30～14:45
7日(水)	役場402会議室	
16日(金)※	男衾コミュニティセンター	

☑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

※16日のみ9:45～10:00、10:45～11:00も受け付けます。

●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

運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。

日	時 間	対 象
①	2日、9日、16日、30日(各金曜日)	町内在住の方
②	1日、29日(各木曜日)	

☑運動しやすい服装、よりいスマイルポイントカード

※①・②とも、1回目はふるさと健康体操、2回目以降は自主活動日。

※②は総合体育館・アタゴ記念館剣道場で行います。

