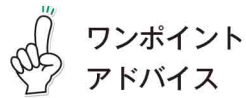


健康

ひろば

Health is better than wealth



健診結果を 活用していますか？



みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

～あなたが守る あなたの健康～

健診を受けたことに安心して、結果通知がそのままどこかで眠っていませんか？ 結果をよく確認して自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。健診結果を上手に活用して、自身の「健康寿命」を伸ばしましょう。

▶なぜ健診を受けるの？

日常では気付かない身体の変化を知るためです。生活習慣病の引き金となる動脈硬化や高血圧、また、初期段階ではほとんど自覚症状のない糖尿病やがんなどの病気の芽を、早期に見つけることができます。

▶健診結果のどんなところを見たい？

昨年度の結果と比較して変化はありますか？ 正常値の範囲でも異常への始まりがないか継続して見ていきましょう。健診結果は生活習慣を見直すチャンスです。

▶「異常なし」だから大丈夫？

健診で「異常なし」の結果だと、ホッとします。しかし、生活習慣病は気付かないうちに忍び寄ってきます。日ごろから健康的な生活を心掛け、今回の結果が「異常なし」でも、継続して年に1回は健診を受けましょう。

▶健診結果相談会をご利用ください！

健診結果についての疑問点や気になるところの相談を個別に受けています。予約制となっていますので、事前に保健福祉総合センターへ連絡をお願いします。実施日等の詳細は、本頁下段の保健事業をご覧ください。

特定健診・がん検診も引き続き実施していますので、今年度まだ受診されていない方はご自身の健康のため、ぜひ受診してください。詳しくは本誌8月号をご覧ください。

12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
1歳6カ月児健康診査	6日(木)	13:30～14:30	平成29年4月、5月生
3歳児健康診査	13日(木)	13:30～14:00	平成27年6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

●すくすく相談(乳幼児健康相談)

日	時間	対象
19日(水)	9:30～10:30	乳幼児とその保護者

📎母子健康手帳、よらいスマイルポイントカード

●ひよこ教室(離乳食実習教室)

日	時間	対象・定員
20日(木)	13:30～15:30	3～5カ月児のお子さんと保護者15組

📎母子健康手帳、よらいスマイルポイントカード

●ちょっと気になるこどもの発達相談

臨床心理士による個別相談を行います。

日	時間	対象
14日(金)	9:15～11:45 ※1組40分	「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

●健診結果相談会

日	受付時間	対象
10日(月)	①13:30～13:45	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
17日(月)※	②14:30～14:45	

📎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、よらいスマイルポイントカード
※17日(月)は役場402会議室で行います。

●こころの健康相談

日	時間	対象
12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

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	対象
① 7日、14日、21日(各金曜日)	16:00～17:00	町内在住の方
② 6日、20日(各木曜日)	10:00～11:00	

📎運動しやすい服装、よら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。

健康 health

特定健診を受診しましょう！

健診はご自身の健康状態を知るよい機会です。生活習慣病の予防や疾病の早期発見のため、1年に一度は受診しましょう。疾病を早期発見することで、皆さんの負担する医療費が節約できるとともに、町の国民健康保険の財政負担も軽減されます。

町では、特定健診を受けていない方(既に受診予約をされた方を除く)を対象に、はがきや電話による受診勧奨を実施します。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してご自身の健康管理にお役立てください。健診についての詳細は、本誌8月号をご覧ください。

▶電話勧奨

○実施期間/11月上旬～下旬の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

○着信番号/☎048・570・6111

※発信元は深谷寄居医師会メディカルセンターです。

※電話受信時に、健診の予約ができます。

▶通知勧奨

○発送時期/11月上旬

📍町民課 ☎581・2121内線113～115)

お知らせ info お知らせします！ 空間放射線量測定結果

町では、町内の地表面における平均的な空間放射線量の残留状況を把握するために、測定を行いましたのでお知らせします。

測定は、空間の放射線(γ線)の強さを計測できる校正済みのNaIシンチレーション式サーベイメータ(TCS-172B)を用いて、測定地点ごとに地上1メートルの高さで行いました。

測定結果は、最小値で0.044μSv/h、最大値で0.078μSv/hで、町の平均的な放射線量は0.058μSv/hとなりました。この数値は、国が示す土壤等の除染等の措置を必要とする目安である0.23μSv/hを下回っています。各地区の放射線量については、町公式ホームページをご覧ください。

なお、町では予約制で放射線量測定器の貸出しを行っています。身近な生活空間での放射線量を自ら計測したい方は、生活環境エコタウン課へお問い合わせください。



※シーベルト(Sv):放射線が人体に与える影響を表す単位

📍生活環境エコタウン課 ☎581・2121内線223・224)

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「年金の日と追納制度」

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

厚生労働省では、国民一人一人が「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日として、毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

ねんきんネットとは

ご自身の年金情報を、インターネットを通じて手軽に確認できるサービスです。ご自身の年金記録の確認と、記録をもとにさまざまなパターンでの年金受給見込額が試算できます。詳細は、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号、年金事務所へお問い合わせください。

📍ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号
☎0570・058・555)

※050から始まる電話でかける場合は☎03・6700・1144

ご存じですか？ 追納制度

国民年金保険料の免除・納付猶予期間がある方へ

老齢基礎年金は、国民年金保険料の免除・納付猶予(学生納付特例を含む)の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付されたときに比べると受給額が少なくなります。ただし、免除等の承認を受けた「過去10年以内」の期間に限り申し込みのうえ、納付(追納)いただけます。追納分は、保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映され、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されます。

留意事項

- 追納保険料額は、免除・納付猶予された当時の保険料額から経過期間に応じて一定の加算額が上乗せされます。
- 一部免除の承認期間内に保険料の未納がある方、老齢基礎年金の受給権が発生した方、繰上げ請求した方は追納できません。

▶持参するもの/年金手帳、印鑑

▶申し込み・問い合わせ

○熊谷年金事務所 ☎048・522・5012)

○町民課 ☎581・2121内線111・112)