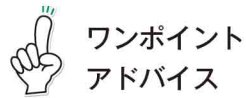


健康ひろば

Health is better than wealth



寒さ・ウイルスに 負けない体づくり



みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

気温が下がり空気も乾燥するこの季節は、ウイルスの活動が活発になり、風邪だけでなくインフルエンザ、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる急性胃腸炎等のさまざまな感染症が流行します。特に小さなお子さんや高齢者の方は注意が必要です。

本格的な冬に向けて、自身の日頃の体調管理を見直すなど、寒さやウイルスに負けない体づくりを行うとともに、家族や友人が「いつもと違った様子はないか」など、お互いに注意合せて、元気に過ごしましょう。

▶体づくりは健康的な生活から

病気にかかりにくい体づくりのコツは、感染症を寄せ付けない健康的な生活を送ることです。

早寝、早起き

⇒規則正しく生活し、睡眠や休養を十分にとりましょう。

手洗い、うがい

⇒流水で30秒以上手洗いし、清潔なタ

オルで拭くことで感染防止効果が上がります。うがいは、のどの加湿にも有効です。

▶バランスのいい食事

⇒体が温まるものなどで、バランスがとれた十分な食事をとりましょう。

▶部屋の温度、湿度管理

⇒エアコンや加湿器を上手に使い、室内環境を整えましょう。

▶医療機関を受診するときは

体調を崩したときにあわてずに医療機関を受診できるよう、普段から診療時間や休診日、連絡先が分かるようにしておきましょう。また、受診の際は「いつから」「どんな症状」なのかをメモしておき、明確に医師に伝えましょう。すぐに受診すべきか、様子を見るかなど、受診するタイミングや症状について判断に困るようなときは、県の救急電話相談「#7119」または「☎048・824・4199（24時間対応、年中無休）」をご利用ください。

お知らせ info 中学生海外相互交流派遣事業 帰国報告会を開催しました！



10月26日に、米国メアリズビル市を訪問した中学生の「帰国報告会」を開催しました。生徒たちはメアリズビル市の様子や現地で感じたこと、この経験を今後どのように生かしていきたいかなどを発表しました。報告会には、事業の原資となる寄附をいただいているオリックス資源循環株式会社(三ヶ山)の高田資也取締役常務執行役員をはじめ、多くの方が参加し、生徒の発表を温かく見守りました。なお、生徒の体験を記した報告書は、生涯学習課と図書館で閲覧できますので、ぜひご覧ください。

お知らせ info 過積載・不正改造車両の 取締り強化中！



寄居警察署では、深谷警察署、秩父警察署、小鹿野警察署と合同で、過積載または不正改造による過積載車両の取締りを強化しています。過積載を行うことは『道路交通法』違反に該当するほか、さまざまな危険が伴います。会社等の管理者は法令遵守を徹底し、運転者は適正な積載量、積載方法を守り、安全運転に努めてください。

▶過積載を行うと

- ▶制動距離が長くなる
⇒重大事故に直結する
- ▶積載物が転落する
⇒歩行者、運転車両に被害を与える
- ▶ブレーキドラムが異常加熱する
⇒長い坂道でブレーキが効かなくなる
- ▶車両の傷みが早い
⇒事故の原因につながる
- ▶道路に対しての影響
⇒道路、橋梁の破損を招く



☎寄居警察署交通課 ☎581・0110

1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	24日(木)	13:30～14:30	平成30年8月、9月生
10カ月児健康相談	31日(木)	13:30～14:30	平成30年2月、3月生
3歳児健康診査	17日(木)	13:30～14:00	平成27年7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

●健診結果相談会 ☎スマイルポイント対象事業

日	受付時間	対象
28日(月)	①13:30～13:45 ②14:30～14:45	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

☎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、よいいスマイルポイントカード

●こころの健康相談 ☎

日	時間	対象
23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) ☎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	11日、18日、25日 (各金曜日)	16:00～17:00	町内在住の方
②	17日、31日(各木曜日)	10:00～11:00	

☎運動しやすい服装、よい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。



年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「源泉徴収票と口座振替」

「源泉徴収票」は大切に保管を！

厚生年金や国民年金などの公的年金は「雑所得」として所得税等の課税対象になります。受給されている方には、日本年金機構から、平成31年1月中旬～下旬に「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。確定申告や住民税申告をするときに添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。

※遺族年金・障害年金は非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。

納付は安心・便利な「口座振替」で！

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなる場合や、年金が受けられなくなる場合があります。保険料の納付は、安心して便利な口座振替をご利用ください。振替方法は次の5種類から選べます。

- ①翌月末振替 毎月末日に前月分の保険料を振替
- ②当月末振替 毎月末日に当月分の保険料を振替
- ③6カ月前納 4～9月分の保険料を4月末日、10月～翌年3月分の保険料を10月末日に振替

④1年前納 4月～翌年3月分の保険料を4月末日に振替

⑤2年前納 4月～翌々年3月分の保険料を4月末日に振替
※「当月末振替」や「前納(まとめた前払い)」などの振替方法を選択すると、保険料が割引されます。割引の詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

▶手続き

町民課、年金事務所、または預貯金口座をお持ちの金融機関で手続きしてください。

▶必要なもの

基礎年金番号が分かるもの、印鑑、通帳、通帳届出印

▶提出期限

- ①・② ⇒ 随時受付
- ③の上期(4～9月分)・④・⑤ ⇒ 2月末日
- ③の下期(10～翌年3月分) ⇒ 8月末日

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012

☎町民課 ☎581・2121内線111・112