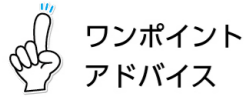


健康ひろば

みんな健康!

元気・いきいき寄居町!



赤ちゃんも夢中になる
スマホの影響



赤ちゃんも大人たちが使っている「スマホ」に興味津々です。指先を動かすと、それに連動して画面が動いたり音が出たりするので、夢中になってしまう要素がたくさんあります。スマホを使わせることで、赤ちゃんの発育にどのような影響があるのでしょうか?

▶視力への影響は?

0歳～6歳ごろまでは、目に入った情報が脳に伝わって、両目で遠くまでバランスよくものを見たり、ピントを調節したりする機能が育つ大切な時期のため、長時間の使用は視覚の発達に影響します。また、手で持って見ることが多いスマホは、テレビより画面までの距離が近いので、目が疲れやすくなります。スマホを使わせる場合は、使用時間を15分程度に控えるなど、大人が管理していく必要があります。

▶眠りへの影響は?

赤ちゃんの目は大人よりも刺激や光も通しやすく、スマホから出るブルーライトの影響を受けやすいといわれています。特に夕方から夜にブルーライトを多く浴びると、体内時計や自律神経が乱れて、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。赤ちゃんの生活リズムの乱れを防ぐためにも、スマホを操作しながらの寝かし付けには注意しましょう。

ファミリーレストランや電車の中などで赤ちゃんが泣き止まないとき、周囲に迷惑をかけないように、やむをえず使うことも多いスマホやタブレット端末ですが、大切な赤ちゃんの成長や発達に与える影響もあることを頭に入れて、節度を持って利用し、上手に活用しましょう。

5月の保健事業

📄持ち物 📄要事前予約 📄健康福祉課保健指導班 ☎581・2121内線211・212
※ご注意ください! 乳幼児健康診査の実施場所は役場7階です。

●乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
4,5カ月児健康診査	9日(木)	役場7階健康診査室	平成30年12月生	13:30~14:00
			平成31年1月生	14:00~14:30
10カ月児健康相談	14日(火)	役場7階健康診査室	平成30年6月生	13:30~14:00
			平成30年7月生	14:00~14:30
3歳児健康診査	23日(木)	役場7階健康診査室	平成27年11月生	13:30~14:00

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。
📄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

日	時間	場所	対象
1日目	18日(土) 9:10~12:00	保健福祉総合センター	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)
2日目	21日(火) 13:00~14:45		

📄母子健康手帳、筆記用具

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
29日(水)	13:30~14:30	役場2階健康福祉課保健指導班	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

日	受付時間	場所	対象
20日(月)	13:30~13:45	保健福祉総合センター	平成30年度に健診を受けた方で、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)

●歯科イベント

日	受付時間	場所	内容
26日(日)	9:00~12:00	保健福祉総合センター	歯周疾患検診や歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布等。詳細は本誌5月号でお知らせします。

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所	対象
10日、17日、24日、31日(各金曜日)	16:00~17:00	保健福祉総合センター	町内在住の方
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回目はふるさと健康体操、2回目以降は自主活動日。
📄運動しやすい服装

お知らせ info

経営革新計画承認事業所をご紹介します!



承認を受けた事業所を、順次ご紹介いたします。この計画が県に承認されると、さまざまな支援を受けることができます。寄居町商工会では計画の作成をバックアップしていますので、お気軽にお問い合わせください。

【①事業主 ②業種 ③経営革新のテーマ】 📍寄居町商工会 ☎581・2161

(株)ハシ塗装工業	(有)豊田彫刻工房	ことぶきネット	(有)相模テクノ
<p>①土師袈裟信さん ②住宅塗装工事業 ③塗装の技術力を体感できる新店舗のオープン</p>	<p>①豊田康業さん ②製造業(社寺建築彫刻) ③日本文化を演出するインテリア装飾品の開発</p>	<p>①鈴木寿哉さん ②教養・技能教授業 ③出張キックボクシングエクササイズの展開によるBtoB事業の確立</p>	<p>①堀沢晴成さん ②老人福祉・介護事業 ③紙おむつの無害化・燃料処理事業の展開</p>

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「学生納付特例制度」

4月から国民年金保険料が変わりました!

変更後保険料 月額 **1万6,410**円(70円引き上げ)

学生納付特例制度をご利用ください!

学生で本人の所得が一定額以下の場合、申請により国民年金保険料の納付が猶予され、後払いできる制度です。対象となった期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されます。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、障害年金等を受け取るために必要な期間の対象となります。ただし、老齢基礎年金の受給額には反映されません。

▶対象期間 4月(または20歳到達月)~翌年3月末

▶対象 大学等『学校教育法』に規定する各種学校に在学の方

▶必要なもの 認印、年金手帳、学生証(写し)または在学証明書(原本)

▶審査結果 申請から約3カ月後に送付されます。申請後に国民年金保険料の納付書が届くことがありますが、納付せずに審査結果が届くまで保管してください。

▶保険料の追納 承認された期間は、10年以内であれば申し出により、さかのぼって保険料を納めること(追納)ができます。追納した期間は、保険料を全額納付した場合と同じ扱いになります。

▶昨年度から継続して制度を利用する方は 申請は年度ごとに行う必要があります。今年度も引き続き同一の学校へ在学する方は、3月末に日本年金機構から送付されているはがき形式の学生納付特例申請書で申請できます。

📍熊谷年金事務所 ☎522・5012
📍町民課 ☎581・2121内線111・112
※問い合わせの際、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。