

健康ひろば

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

なんだか疲れがとれない
それは「**五月病**」かも？



五月病という言葉聞いたことがありますか？ 正式な医学用語ではありませんが、進学・就職・人事異動などの新しい環境に適応できず、うつ病に似た症状が5月のゴールデンウィーク明けごろから起こるため、この名称と呼ばれています。原因は心身に蓄積したストレスといわれています。また、この時期は気温や気圧の変動も大きく、不調が起こりやすくなります。

▶五月病の症状は？

- なんとなく体調が悪い
- 疲れがとれない
- やる気が出ない
- イライラして怒りっぽい
- ネガティブ思考になる
- 食欲がわかない
- なかなか寝付けない

▶予防のポイント！ ストレスを溜めない工夫

- ウォーキングなどで体を動かしてみましょう
- 音楽を聴く、映画鑑賞、旅行など趣味を持ちましょう
- 栄養のバランスが摂れた食事をしましょう
- 早めに就寝して質のよい睡眠をとみましょう



五月病を予防するには、原因であるストレスを溜めないために、自分なりのストレス解消法を身に付けることが効果的です。どのような方法でも、自分に合っていて楽しいと感じられることを続けてみましょう。

6

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！ 乳幼児健康診査とすくすく相談の実施場所は役場7階です。

●乳幼児健康診査

種 別	日	場 所	対 象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	6日(木)	健 役 診 場 室 7 階	平成29年10月生	13:30～14:00
			平成29年11月生	14:00～14:30
3歳児健康診査	13日(木)		平成27年12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

●すくすく相談(乳幼児健康相談)



日	時 間	場 所	対 象
7日(金)	9:30～10:30	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

母子健康手帳、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	場 所	対象・定員
4日(火)	13:30～15:30	保健福祉 総合センター	3～5カ月児のお子 さんと保護者15組

母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン、おぶいひも(必要に応じてミルク)、スマイルポイントカード

●こころの健康相談

日	時 間	場 所	対 象
12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
10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)、スマイルポイントカード

●女性がん(子宮頸がん・乳がん)集団検診

6月18日(火)～7月5日(金)の15日間実施します。
詳細は本紙6・7頁をご覧ください。



●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
7日、14日、21日、 28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
6日(木)	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、スマイルポイントカード



お知らせ
info

新しい農業委員、農地利用最適化推進委員をご紹介します！

新

たな農業委員会の委員(農業委員)12人と、農地利用最適化推進委員8人が就任しました。任期は、令和4年3月31日までです。農業委員会は『農地法』に基づく売買・貸借の許可、農地転用案件への意見具申、遊休農地の調査・指導などを中心に農地に関する事務を執行する町の行政委員会です。

農業委員会(農林課内) ☎581・2121内線407)

農業委員(敬称略)

氏 名	氏 名
中嶋 安男(露梨子)	竹澤 國雄(保田原)
室岡 重雄(中小前田)	小野田 房良(三品)
小和瀬 守(用土8)	柴崎 高志(金尾)
石澤 清治(谷津)	八木 秀雄(本村)
野澤 明廣(用土12)	新井 一弘(用土5)
内田 平三(牟礼)	坂本 和彦(赤浜)

農地利用最適化推進委員(敬称略)

氏 名	担当区域
坂本 規男(本宿)	市街地・ 西部・桜沢
柴崎 徹(山崎)	
加藤 和明(折原下郷)	折原・鉢形
須賀 正光(木持)	
野口 秀明(男衾下郷)	男衾
吉田 一行(鷹ノ巣)	
小淵 美喜夫(用土1)	用土
關谷 利男(用土2)	

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「**国民年金の任意加入制度**」

老

齢基礎年金の満額(今年度は年額78万100円)は、20歳から60歳までの40年間の国民年金保険料を納めることで受給できます。次の要件に該当する方は、申し出により国民年金に任意加入して、受給額を増額させることなどができます。

申し込みできる方と加入目的

- ①日本国内に住所がある方(60歳から65歳になるまでの間)
 - 未加入期間や保険料未納等があるため、年金受給額を満額に近づけたい方
 - 年金加入期間が短く、年金を受け取るための必要な期間(受給資格期間)が満たない方
- ※昭和40年4月1日以前に生まれた方に限り、70歳になる間で受給資格(10年)を満たすまで加入可

- ②海外に居住する20歳以上65歳未満の日本国籍の方
- ※海外在住期間は国民年金の資格を失います。任意加入して保険料を納付することで、海外在住期間の死亡・病気やケガで障害が残った場合の遺族基礎年金や障害基礎年金の支給要件に該当することがあります。

留意事項

- 任意加入期間は、保険料免除、学生納付特例、納付

猶予の申請はできません。

- 老齢基礎年金を繰り上げ受給している方、厚生年金・共済組合等に加入している方は任意加入できません。
- 受給額をさらに増やしたい方は、付加保険料(月額400円)を同時に申し込めます。

加入方法

- ▶加入日／申し出た日(日本国内に住所がある方は、60歳になる日の前日から加入可)

- ▶必要書類／本人確認ができるもの、年金手帳、印鑑、預金通帳、預金通帳届出印、マイナンバーが分かるもの

- ▶保険料納付方法／口座振替(原則)

※「当月末振替」や「前納(まとめでの前払い)」などの振替方法を選択すると、保険料が割引されます。

- ▶申し込み先／町民課(海外居住中の方は年金事務所)

※代理の方の申請には委任状が必要です。

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。