

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

毎日+10分
からだを動かそう！



「+10(プラス・テン)」でより健康に！ 9月は「健康増進月間」です。

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命を延ばせることをご存じですか？ 厚生労働省では、今より10分多くからだを動かすこと「+10(プラス・テン)」を勧めています。「+10」を毎日の生活に取り入れることで、死亡のリスク、生活習慣病・がんの発症を3~4%減らせるという研究結果もあります。また、1日に40分ほどからだを動かす高齢者は、10~15分ほどしか動かさない高齢者に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%下がるといわれています。リラックス効果や快眠にも有効な「+10」を毎日の生活に取り入れて、健康寿命を延ばしましょう。

簡単にできる「+10」

- ①テレビを見ながらのストレッチ (ながら体操)
- ②椅子にゆっくり座って、ゆっくり立ってスクワット
- ③入浴後のストレッチ
- ④約10分多く歩いてみる (1000歩に相当)
- ⑤階段を利用する



「+10」のポイントは、じっとしている時間を減らすことです。家事や庭いじり、外出の際などに「+10」を意識してみましょう。

町では、健康づくり事業として「スマイルポイント事業」や「よりいプラス1000歩運動」を実施しています。「+10」と併せて、ぜひご参加ください。

10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	17日(休)	役場7階健診室	平成30年2月生	13:30~14:00
			平成30年3月生	14:00~14:30
3歳児健康診査	24日(休)	役場7階健診室	平成28年4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
18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

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
16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

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	受付時間	場所
15日(火)、28日(月)	①13:30~13:45	保健福祉総合センター
31日(木)	②14:30~14:45	
		カタクリ体育センター

☑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

●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
4日、11日、18日、25日(各木曜日)	16:00~17:00	保健福祉総合センター	町内在住の方
17日、31日(各木曜日)	10:00~11:00	総合体育館・アタゴ記念館剣道場	

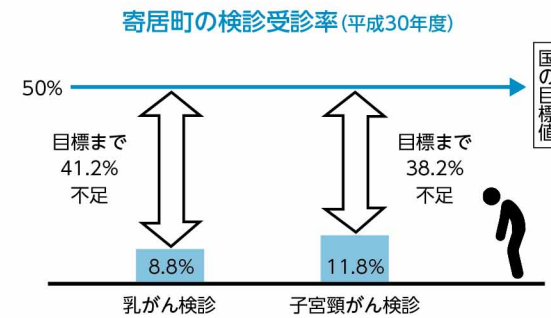
※4日はふるさと健康体操、そのほかの日は自主活動日。
☑運動しやすい服装



健康 health まだ間に合います！ 乳がん・子宮頸がん検診

乳がん・子宮頸がんの初期は自覚症状がみられないため、早期発見するには定期的に検診を受けることが大切です。しかし、町の乳がん・子宮頸がん検診の受診率は、国が目標としている50%よりもはるかに低い状況です。

町では、一人でも多くの方に検診を受けていただけるよう、今年度から集団検診に加え、契約医療機関で受けられる個別検診を実施しています。予約はまだ間に合いますので、ぜひこの機会にがん検診を受けてください。詳細は本誌5月号をご覧ください。



☑健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線213・214

お知らせ info ご利用ください！ 介護マーク

町では、介護をしている方が、介護中であることを周囲に分かってもらうことで、偏見や誤解を受けることがないように「介護マーク」を無料で貸し出しています。利用を希望される方は、利用者の本人確認ができる書類(運転免許証等)を持参し、健康福祉課、または各地域包括支援センターに備え付けの申請書に必要事項を記入の上申請してください。

▶対象/町内に住所を有する要介護者や障害者等を在宅で介護している方

▶「介護マーク」の活用例



- ①駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ②男性介護者が女性用下着を購入するとき
- ③介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき

☑健康福祉課 ☎581・2121内線123・124

年金特報 年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「年金生活者支援給付金制度」

10月1日から「年金生活者支援給付金制度」が始まります。この給付金は、公的年金等の収入とその他の所得との合計額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。詳しくは給付金専用ダイヤルへお問い合わせください。

▶対象

- ①65歳以上の老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件をすべて満たす方
 - 世帯員全員の市町村民税が非課税
 - 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
- ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約462万円以下の方

▶請求手続き

平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象の方には、9月上旬ごろに、日本年金機構から順次請求手続きの案内が郵送されますので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入のうえ返送してください。

平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方

新たに手続きをする必要はありません。

ご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。年金生活者支援給付金請求手続きで、口座番号をお聞きしたり、手数料等の金銭を求めたりすることはありません。



☑給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092