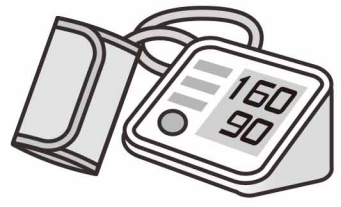


# 健康ひろば

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

## 白衣高血圧を ご存じですか？



**健康** 診断や病院で測定する血圧は高いけれど、毎日、家で測定する血圧は正常値。そんな経験はありませんか？それが「白衣高血圧」です。その名のとおり、医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまう状態をいいます。白衣高血圧は、一日を通して血圧が高い持続性高血圧と比較すると、動脈硬化になった場合には軽度で、脳梗塞や心筋梗塞などの発症も少ないといわれています。しかし、白衣高血圧の人は、将来、高血圧と糖尿病になりやすいという研究結果もあり、安心という訳ではありません。白衣高血圧と診断されたら、経過を観察していきましょう。

### ▶ 白衣高血圧の診断基準

健康診断や病院で測定した血圧（診察室血圧）が、140/90mmHg以上であっても、家で測定した血圧（家庭血圧）が正常範囲の135/85mmHg未満である。

### 白衣高血圧の対策

- 年に1回は、町の特定健康診査、または人間ドック、職場の健康診断を受診し、自身の健康状態を把握しましょう。
  - 毎日決まった時間に家庭血圧を測定しましょう。例) 朝：起床後1時間以内、夜：就寝前
  - 日常の食生活や適度な運動など、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- ※上記の対策は、正常血圧の方にも、高血圧予防のために効果的です。

町では、健診結果の疑問点や「ちょっと気になるところ」の相談をお受けする「健診結果相談会」を、毎月実施していますので、ぜひご利用ください！

## 12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	5日(木)	役場7階健診室	平成30年4月生	13:30~14:00
			平成30年5月生	14:00~14:30
3歳児健康診査	12日(木)	役場7階健診室	平成28年6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
24日(火)	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
17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、おぶひも(必要に応じてミルク)、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
20日(金)	9:15~11:45	「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

### ● こころの健康相談

日	時間	場所	対象
18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
9日(月)、23日(月)	①13:30~13:45	保健福祉総合センター 役場7階研修・相談室B
16日(月)	②14:30~14:45	

📄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
6日、13日、20日、27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
5日、19日(各木曜日)	10:00~11:00	総合体育館・アタゴ記念館剣道場	

※5日、6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

### 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いい機会です。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(既を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。  
※電話受付時に、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)

## 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。ご利用の際には、登録が必要です。詳細は、日本年金機構のホームページでご確認ください。

ねんきんネット

🏠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

## お知らせ info ご利用ください！ 発達障害者就労支援センター

**県** では、発達障害に特化し、就労相談から職業能力評価、就労訓練、就職活動支援、職場定着までを支援する「発達障害者就労支援センター(ジョブセンター)」を運営しています。センターでは、発達障害の方の就労を支援し、これまでに400人以上の方が、それぞれの得意な分野で就労しています。

☑️医師の診断や障害者手帳の有無にかかわらず、発達障害の特性を持ち、その自覚がある方で企業等への一般就労(障害者雇用枠での就労を含む)を希望している方  
※障害福祉サービスの就労移行支援を利用して訓練を受ける際は、医師の診断および市町村による障害福祉サービスの受給決定が必要です。

#### ① ジョブセンター川口

(川口市本町4-1-8川口センタービル4F、☎048-227-3400)

#### ② ジョブセンター草加

(草加市氷川町2101-1シーパオビル3F、☎048-929-7600)

#### ③ ジョブセンター川越

(川越市脇田本町9-1長谷部ビル3F、☎049-249-8772)

#### ④ ジョブセンター熊谷

(熊谷市桜木町1-137サンライズ桜木・堀口第二ビル4F・5F、☎501-8917)

🏠各ジョブセンター

### ご存知ですか？ 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、繰上げ請求を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(☎522-5012)

○町民課(☎581・2121内線111・112)