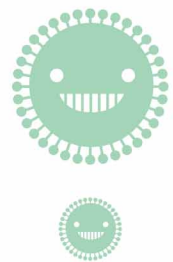


健康ひろば

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

インフルエンザ
流行の季節です！



寒さがより厳しくなり、空気がさらに乾燥するこの季節は、インフルエンザが流行します。インフルエンザを発症すると、のどの痛みや鼻水、咳等の風邪に似た症状のほか、38度以上の急な発熱や関節・筋肉痛等の全身症状が現れます。重症化すると肺炎を引き起こすことや、持病を悪化させてしまうこともあり、注意が必要です。

ーインフルエンザを予防するためにー

- 外出後や食事前等の小まめな手洗い**
石けんを使ってよく洗い、十分な水で流し、清潔なタオルで拭くことが大切。アルコール消毒も効果的です。
- 適度な室内加湿**
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し感染しやすくなるので、加湿器等を使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- 人込みを避ける**
特に高齢者、妊婦、乳幼児、喘息や糖尿病等の持病がある方は、人が集まるところへの外出は避けましょう。また、出かけるときはマスクを着用しましょう。
- 予防接種を受ける**
インフルエンザは例年12月～3月に流行します。ワクチンの効果が期待できるのは、接種2週間から5カ月程度です。高齢者インフルエンザ予防接種は、令和2年1月31日(金)まで定期予防接種として受けることができます。詳細は本誌10月号をご覧ください。
- 十分な休養と食事**
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

▶インフルエンザにかかってしまったら…

- ①早めに医療機関を受診する
- ②十分な睡眠を取って安静にする
- ③水分を小まめに摂る
- ④感染拡大予防のためマスクを着用する
- ⑤外出は避け、無理に職場や学校へ行かない



1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	28日(火)	役場7階健診室	令和元年8月生	13:30～14:00
			令和元年9月生	14:00～14:30
10カ月児健康相談	21日(火)	役場7階健診室	平成31年2月生	13:30～14:00
3歳児健康診査	23日(木)		平成31年3月生	14:00～14:30
			平成28年7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

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
22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
27日(月)	①13:30～13:45 ②14:30～14:45	保健福祉総合センター	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)、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
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月は自主活動日のみとなります。
📄運動しやすい服装



県北部7市町・SAITAMA出会いサポートセンター本庄共催婚活イベント 「Love yourself ♡～大人磨きと出会いの時間～」

県北部7市町(熊谷市・本庄市・深谷市・美里町・神川町・上里町・寄居町)で構成される県北部地域地方創生推進協議会とSAITAMA出会いサポートセンター本庄では、婚活パーティーを開催します。お一人でも、初参加の方でも、安心してご参加いただけます。年の初めを自分磨きでスタートして、すてきな相手を見つけませんか？

▶日時

令和2年 **1月13日**(月・祝)
午後1時～7時(男性は1時30分～)

▶場所

はにぼんプラザ(本庄市銀座1-1-1)

▶対象

男性 県北部地域在住・在勤で、おおむね30代から40代の独身の方
女性 おおむね30代から40代の独身の方(住所等の制限なし)

▶定員

50人(男性25人、女性25人)
※申込多数の場合は抽選

▶内容

セミナー(男性「身だしなみセミナー」、女性「メイクレッスン」と婚活パーティー)
※詳細は上里町ホームページをご覧ください。
<http://www.town.kamisato.saitama.jp/3799.htm>

▶費用

2,000円(セミナー、飲食代含む)

▶申し込み

12月25日(水)までに、QRコード、または上記ホームページからお申し込みください。



📄 総合政策課 ☎ 581・2121内線461

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、令和2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(まとめて前払い)」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