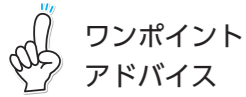


健康ひろば

みんな健康！
元氣・いきいき寄居町！



春は自律神経の乱れに注意！



自律神経を整えて、楽しい春を過ごしましょう！

春になると「眠くて身体がだるい」「イライラする」など、心身の不調を感じることはありませんか？ 春は、一年のうちで寒暖差が最も大きいことや、進学や就職など、生活環境の変化から緊張感や不安感が生じやすい季節です。このため、ストレスを感じる事が多く自律神経が乱れやすくなります。

自律神経とは

交感神経(活動時や緊張時)と副交感神経(リラックス時や睡眠時)の2つの神経がバランスをとりながら、身体の動きを調節しています。自律神経が乱れると、不眠症、イライラ感、疲労感、肩こり、めまい、頭痛等、身体や心にさまざまな症状が現れます。その際、症状が複数重なって現れたり、日によって症状の重さが異なったりすることもあります。

自律神経を整えるための生活習慣

○食事

1日3食、バランスのよい食事をとりましょう。水分をしっかり摂ることや自律神経を整える効果が期待できるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的にとりましょう。

○睡眠

良質な睡眠をとるために、就寝2時間前のテレビ・パソコン・スマホの使用は控えましょう。体内時計のリズムを維持するために、早寝早起きを心掛けることも大切です。

○運動

軽い運動は、自律神経の働きを高め、質の高い睡眠につながります。自分のペースでできる、ストレッチやウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。このほか、体温調節がしやすい服装や自分にあったストレス解消法・リラックス法を見つけることも大切です。

症状が続く場合、自律神経の乱れだけの問題ではなく、病気が隠れていることもあります。また、日常生活に支障があるなど、気になる症状がある場合はかかりつけ医、または症状に合った診療科の受診をお勧めします。

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

●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	14日(木)	役場7階健康診査室	令和元年12月生 令和2年1月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	26日(火)		令和元年6月生 令和元年7月生	
3歳児健康診査	21日(木)		平成28年11月生	

※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
27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

新型コロナウイルス感染症の影響による保健事業の中止について

4,5月中	ふるさと健康体操 (生活習慣病予防軽運動教室)
5月16日(土)、20日(水)	パパママ学級
5月18日(月)	健診結果相談会
5月29日(金)	結核検診※
5月31日(日)	歯科イベント

※9月以降に実施する肺がん検診(結核検診)をご受診ください。詳細は本誌でお知らせします。

新型コロナウイルスに関する相談窓口

県民サポートセンター
24時間受付

☎0570・783・770

催し event NHKラジオで生放送！ 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

全国各地を巡る「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が寄居町にやってきます！ ラジオ体操指導者と一緒にピアノの生演奏で行うラジオ体操で、当日の様子はNHKラジオで全国に生放送されるほか、NHK国際放送を通じて海外でも放送されます。どなたでも自由に参加できますので、ぜひご参加ください。

▶日時 / 8月4日(火)午前6時～
(放送は6時30分から10分間)

▶場所 / 町立寄居中学校グラウンド(桜沢2000)
※雨天時は体育館で実施します。
※詳細が決次第、本誌でお知らせします。

▶共催 / NPO法人全国ラジオ体操連盟、株式会社かんば生命保険、NHK



☎健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線213・214

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 6,540 円(130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る制度です。承認された期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に含まれます。また、障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金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

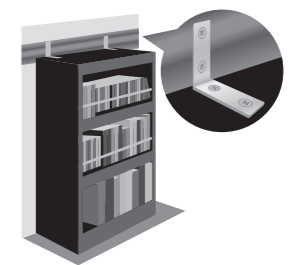
▶必要なもの

認印、年金手帳、学生証(写し)または在学証明書(原本)

お知らせ info 大地震に備えて 家具の転倒防止対策をしましょう！

地震が発生したときに、ご自身や家族の身を守るためには、家具の転倒防止対策など日頃からの自助(※)の取り組みが大切となります。家具の転倒防止対策は、地震による被害をできるだけ小さくするための重要な取り組みの一つです。万が一、家具が倒れた場合を考え、安全な位置に家具を配置し、しっかり固定しましょう。町では、町内在住の65歳以上の高齢者のみの世帯等を対象に、家具の転倒防止器具(L型金具)の設置を支援しています。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

※自助 = 日頃から災害に備え、自分(家族)の命は自分(家族)で守ること



☎自治防災課 ☎581・2121内線371