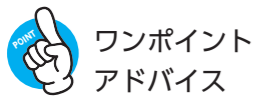


健康ひろば

みんな健康!

元気・いきいき寄居町!



マスク着用で過ごす夏、
熱中症に注意しましょう!



●「新しい生活様式」で健康に過ごしましょう!

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために「新しい生活様式」(本誌7月号参照)を実践することが求められています。暑い夏を迎え、特にマスク着用の時間が増えることで、熱中症のリスクが高くなります。また、外出自粛の影響により、活動量や運動量が減少し、身体が暑さに適応しにくくなっていることも熱中症を引き起こす原因になります。例年よりもいっそう熱中症に注意して過ごしましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントとは?

①マスクの着用について

高温多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクを高める恐れがありますので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けてください。

②エアコンの使用について

一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気はしていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓を開けたり、換気扇を使ったりして換気を行う必要があります。この場合、室内温度が高くなりがちですので、エアコンの設定温度を下げるなどの調整をしましょう。

③日頃の健康管理について

毎朝など、決まった時間の体温測定、健康チェックは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くことができます。日頃から自分の身体を知り、体調が悪いと感じたら無理せずに自宅で静養するようにしましょう。

9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
※各事業へ参加される際は、必ず自宅で検温してからお越しください。発熱のある方、健康状態に不安のある方は参加をお控えください。

●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	24日(木)	役場7階健康診室	令和2年4月生 令和2年5月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	8日(火)		令和元年10月生 令和元年11月生	
3歳児健康診査	10日(木)		平成29年3月生	

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は対象者にご連絡します。
※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、3歳児は尿の入ったビニール袋、お子さんの歯ブラシ

●ひよこ教室(離乳食実習教室)

日	時間	場所	対象・定員
2日(水)	午前コース 9:30~11:30 午後コース 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 各コース定員4組

※午前、午後のいずれかのコースのみ参加できます。

☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン、おびひも(必要に応じてミルク)

●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

※本誌7月号掲載の8月18日(火)すくすく相談(乳幼児健康相談)は事前予約制になりましたのでご注意ください。

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

●健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
14日(月)	13:30~13:45	保健福祉総合センター	令和元年度健診を受けた方で、健診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)

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	対象	場所
3、17日(各木曜日)	9:00~	市街地・西部地区在住の方	総合体育館・アタゴ記念館剣道場
	10:00~	桜沢・用土地区在住の方	
4、18日(各金曜日)	15:00~	男衾地区在住の方	
	16:00~	折原・鉢形地区在住の方	

※感染症対策のため、開始時間にお越しいただき、終了後は速やかにお帰りください。

※3、4日はふるさと健康体操、17、18日は自主活動日。

※受付の際に、当日の体調の確認を行いますので、必ず検温してからお越しください。

☑マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き

●パパママ学級

日	時間	場所	対象
3日(木)	13:00~16:15	保健福祉総合センター	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)定員4組

※事前予約制で、1日コースで実施します。

☑マスク着用、母子健康手帳、筆記用具

お知らせ

ご活用ください! 耐震診断・耐震改修に関する補助制度



9月1日は防災の日です。この機会に建築物の耐震性を確認してみませんか。過去の地震では『建築基準法』の耐震基準が改正された昭和56年以降の建築物に比べ、それ以前の建築物で大きな被害が多いことが報告されています。耐震についての補助制度等をご利用いただき、安全・安心な住まいづくりにお役立てください。

埼玉県民間建築物耐震改修補助制度

県では、耐震診断、耐震補強設計および耐震改修の一部を補助しています。

▶対象

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された建築物のうち、診療所や店舗、福祉施設などの多数の方が利用する建物で、一定規模以上の建築物や、災害時に救命活動や物資の輸送を行うための道路をふさぐ恐れがある建築物

▶その他

「木造住宅無料簡易耐震診断」や「民間建築物の耐震

化融資制度」、「埼玉県耐震サポーター登録制度」等の制度があります。町の制度と併せてご活用ください。

☎県建築安全課 ☎048・830・5527

寄居町木造住宅耐震診断助成金

▶対象

町内に住所を有し、対象住宅を所有および居住している方

▶対象となる建築物

町内にある木造住宅で、次のすべての要件を満たすもの

①昭和56年以前に建築された一戸建て住宅または併用住宅

②地上2階建て以下で、在来工法により建築された住宅

▶対象となる耐震診断

一級建築士・二級建築士・木造建築士が行う地震に対する耐力診断(一般診断)

▶助成額

耐震診断に要した費用の2分の1(限度額2万5,000円)

▶申請方法

耐震診断を実施する前に所定の手続きが必要で。詳細はお問い合わせください。

☎都市計画課 ☎581・2121内線243

年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「**ご存じですか? 付加年金**」

国民年金第1号被保険者(自営業者、学生等)または任意加入被保険者は、毎月の国民年金保険料にプラスして付加保険料(月額400円)を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せられ、受給する年金額を増やすことができます。

▶付加年金額

受け取れる付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」となります。

〈例〉付加保険料を10年間納付した場合

○付加保険料の納付額=400円×120月分(10年)
=4万8,000円

○付加年金の年金額=200円×120月分(10年)
=2万4,000円(年額)

▶留意事項

○付加保険料の納付は、申し込みをされた月分からとなります。

○定額保険料を納付せず、付加保険料のみを納付することはできません。

○納期限を経過した場合でも、期限から2年以内であれば保険料を納めることができます。

○老齢基礎年金と併せて受給できる終身年金ですが、付加年金の保険料は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

▶次の方は納付することができません

- 第1号被保険者または任意加入被保険者以外の方
- 保険料納付の申請免除(全額免除、一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けている方
- 法定免除を受けている方
- 国民年金基金に加入中の方

▶申し込み

本人確認ができるもの、年金手帳、印鑑(朱肉を付けて押すもの)を持参し、町民課へお申し込みください。

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012

☎町民課 ☎581・2121内線111・112