

# 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

主食、主菜、副菜を  
バランスよくとりましょう！



## 食育について考えてみよう

毎月19日は食育の日です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。近年、栄養の偏りや不規則な食事等による肥満、それらを原因とする生活習慣病が増えています。また、若い方に多い過度のダイエットや高齢者の方の低栄養傾向が及ぼす健康面への問題も指摘されています。このような問題を改善するためにも、食に関する知識や意識を高め、健康的な食生活を実践していくことが大切です。

## 健全な食生活を実践するには？

- **主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう。**  
食事を作ったり、選んだりするときは、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。
- 【主食】** ごはん、パン、めん ⇒ 主に炭水化物（体のエネルギー源になる）
- 【主菜】** 魚、肉、卵、大豆料理 ⇒ 主にたんぱく質、脂質（筋肉や血液をつくる）
- 【副菜】** 野菜、きのこ、いも、海藻料理 ⇒ 主にビタミン、ミネラル、食物繊維（体の調子を整える）

炭水化物を抜いた過度のダイエットは、栄養不足によるストレスから暴飲暴食となり、肥満の原因になります。また、塩分の多い食事を取り続けることで、高血圧などの循環器疾患や胃がんのリスクを高めるといわれています。高齢者の方は、特にたんぱく質が不足しがちですので、調理方法を工夫するなどして、魚や肉を積極的に食べるようにしましょう。

## 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

※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本誌または町公式ホームページでお知らせします。  
※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行いますので、必ず検温してからお越しください。また、終了後は速やかにお帰りください。

### 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	10日(木)	役場7階健診室	平成31年4月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	17日(木)		令和元年5月生	
			平成29年6月生	

☑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  
※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。

### すくすく相談(乳幼児健康相談)

日	時間	場所	対象
22日(火)	① 9:30～9:40	役場7階健診室	未就学児のお子さんとその保護者
	② 9:50～10:00		
	③ 10:10～10:20		
	④ 10:30～10:40		
	⑤ 10:50～11:00		

☑母子健康手帳、バスタオル1枚  
※予約の際に、希望の時間帯・お子さんの名前、生年月日等をお伝えください。また、ご自宅での検温と、マスクの着用(3歳以上)をお願いします。

### ひよこ教室(離乳食教室)

日	時間	場所	対象・定員
16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1枚、おぶいひも(必要に応じてミルク)

### こころの健康相談

日	時間	場所	対象
15日(火)	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

### パパママ学級

日	時間	場所	対象・定員
2日(水)	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

☑母子健康手帳、筆記用具  
※事前予約制で、1日コースで実施します。

### 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
7日(月)	①13:30～13:45	保健福祉総合センター	今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
21日(月)	②14:30～14:45		

☑マスク着用、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	

☑マスク着用、運動しやすい服装、上履き、水分補給できるもの  
※3、4日はふるさと健康体操、17、18日は自主活動日。

### 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

## 健康 インフルエンザか風邪かな？ 病院を受診する前に気を付けること

新型コロナウイルス感染症が終息していない中、インフルエンザや風邪が流行する時期を迎えました。



「インフルエンザか風邪かな？」と感じたときは、病院で受診する前に必ず「体温測定」をしましょう。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、発熱している場合は、必ず事前に病院へ電話で相談をして、指示に従ってください。その際、症状の程度等を伝えるときは自己判断せずに、詳しく正しく伝えましょう。感染症の拡大防止にご協力をお願いします。

※インフルエンザや風邪と新型コロナウイルス感染症の区別は、症状が出てすぐに受診しても判断できません。新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの判別には検査が必要です。

☑健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212

## 健康 受診期間は令和3年2月28日まで！ がん検診受診はお早めに

町では、より多くの方にがん検診を受けていただけるよう集団検診に加え、契約医療機関で受けられる個別検診を実施しています。例年1、2月ごろは混み合い、予約が取れなくなることが予想されますので、余裕をもって契約医療機関にお申し込みください。がんの早期発見には定期的に検診を受けることが大切です。まだがん検診を受けていない方はこの機会にぜひ受けてください。



①胃がん検診(胃内視鏡検査)

②子宮頸がん・乳がん検診(乳房超音波検査、乳房レントゲン撮影)

※いずれも2年に1回  
※詳細は①については本誌4月号、②については本誌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

## 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」

年金生活者支援給付金は、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。請求方法など詳細は、ねんきん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

**新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方**  
対象となる方には、日本年金機構から順次請求手続きのご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)に必要な事項を記

入のうえ、返送してください。令和3年1月31日までに請求手続きを行うと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。請求手続きはお早めをお願いします。

### これから年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所、または町民課で請求手続きをしてください。

### 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、口座番号や暗証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。

☑ねんきんダイヤル ☎0570・05・1165

