

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

冬の体調管理に
水分補給を忘れずに！



なぜ冬にこまめな水分補給が必要なの？

- 風邪やインフルエンザの原因となるウイルスや細菌は乾燥した状態で活発になります。免疫力の低下、水分不足や低体温により血流が悪くなっていると、白血球の働きが悪くなり、ウイルスや細菌の侵入を防げずに感染してしまいます。
- 冬になると空気の乾燥や暖房器具の使用により湿度が低下します。乾燥した環境では皮膚や粘膜から水分が失われていきます。水分補給は血行を促進し、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスや細菌等の侵入を防ぐと同時に、体外に排出する作用を助けます。



冬の体調管理におすすめの水分補給方法

- のどが渴いていなくても1日に1.2リットル程度の水分補給をしましょう。
- 寝ている間は水分補給ができないため、朝起きたら水分をとる習慣をつけましょう。
- 冷たい飲み物は体を冷やし体温や免疫力の低下につながりますので、お茶や白湯等の温かい飲み物を取りましょう。
- 食事中もみそ汁やスープで水分補給をしましょう。ショウガを入れると代謝がよくなり体が温まります。

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

※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
4、5カ月児健康診査	26日(火)	役場7階健診室	令和 2年8月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	19日(火)		令和 2年9月生	
3歳児健康診査	21日(木)		令和 2年2月生	
			令和 2年3月生	
			平成29年7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。

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
25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、健診結果相談会を利用していない方

☎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	場所
①7、21日(各木曜日)	10:00～11:00	総合体育館・アタゴ記念館剣道場
②25日(月)	13:30～14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

☎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
※1月から時間と場所が変更となります。
※7日はふるさと健康体操、21、25日は自主活動日。
※①、②のどちらか一方のみの参加となります。

健康



クーポンの受診期間は2月28日まで！
子宮頸がん・乳がん検診

町では、今年度対象となる方に、子宮頸がん^{けい}と乳がんの「がん検診無料クーポン券」を5月ごろに送付しました。まだ受診していない方は、この機会に必ず受診してください。4月20日以降に転入された方、書類を紛失された方は、再交付しますのでお問い合わせください。

▶実施期間/令和3年2月28日(日)まで
※クーポン対象者は、実施期間が町の健康診査やがん集団検診とは異なりますのでご注意ください。

▶対象/町内在住で、令和2年4月20日時点で次に該当する女性の方

子宮頸がん	平成11年4月2日～12年4月1日生まれ
乳がん	昭和54年4月2日～55年4月1日生まれ



☎健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線213・214

催し



埼玉三偉人たちの物語
スマホdeスタンプラリー

県では、埼玉三偉人(塙保己一、渋沢栄一、荻野吟子)のさらなる知名度アップを目的とした非接触型のスタンプラリーを実施しています。三偉人ゆかりの施設や、北部地域の観光施設等でスタンプを集めると豪華賞品が当たります。ぜひご参加ください。

▶期間/令和3年1月29日(金)まで
▶費用/無料

☎県観光課 ☎048・830・3955



▲登録はコチラ



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3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。振替方法は以下の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

