風しん抗体検査・予防接種を受けましょう！

風しんは、妊娠初期の女性が感染すると、目や耳、心臓に障害をもった赤ちゃんが生まれてくる可能性が高くなります。町では、平成31年度と令和2年度に、抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を、対象の方に発送しています。再発行を希望される方は、健康づくり課へご連絡ください。

ご自身や周囲の方たち、これから生まれてくる子どもたちを守るためにも、対象の方は必ず検査を受け、検査結果が基準値を下回る場合は、予防接種を受けましょう！

▶期限／令和4年3月31日まで
▶対象／昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

問 健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

クーポン券が届いている方へ

STEP1：抗体検査を受ける

クーポン券を開封して、内容を確認後、医療機関等を予約し、抗体検査を受けてください(公費負担)。

※抗体検査は医療機関のほか、特定健康診査、勤め先の健康診断等と一緒に受けられる場合があります。検査の際は必ずクーポン券をご持参ください。

STEP2：抗体価が低い(免疫がない)場合は予防接種を受ける

検査結果を確認し、抗体検査結果で抗体価が低い方は、医療機関で予防接種を受けてください(公費負担)。

※抗体検査実施期間および接種医療機関についてはクーポン券に同封しているほか、厚生労働省ホームページでも確認できます。
※予防接種をご希望の方は、抗体検査を受ける必要があります。

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「国民年金の任意加入制度」

老齢基礎年金を満額(今年度は年額78万900円)で受給するためには、20歳から60歳まで40年間、国民年金保険料を納める必要があります。年金受給額を満額に近づけたい方や、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方で、次にあてはまる場合は、申し出により国民年金に任意加入することができます。

▶申し込みができる方と加入目的

①日本国内に住所がある60歳から65歳未満の方※

○未加入や保険料未納等の期間があるため、年金受給額を満額に近づけたい方
○年金加入期間が短く、年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)を満たしていない方

※65歳以上70歳未満の方は、受給資格期間(10年)を満たすまでの期間を任意加入することができます(日本国籍を有する海外居住者も対象)。

②海外に居住する20歳以上65歳未満の日本国籍の方

○海外在住期間は国民年金の強制加入期間ではありませんが、任意加入して保険料を納付すると将来受け取る老齢基礎年金額へ反映されます。また、海外在住期間中の事故等で障害が残った場合などの障害基礎年金等の申請対象となります。

▶留意事項

○任意加入中は、保険料免除、学生納付特例、納付猶予の申請はできません。
○老齢基礎年金を繰り上げ受給している方、厚生年金・共済組合等に加入している方は任意加入できません。
○受給額をさらに増やしたい方は、付加保険料(月額400円)を同時に申し込めます。

▶加入方法

○加入日／申し出た日（日本国内に住所がある方は、60歳になる日の前日から加入可）
○必要書類／本人確認ができるもの(免許証等)、年金手帳、預金通帳、預金通帳届出印
○保険料納付方法／口座振替(原則)

※「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。

○申し込み先／町民課(海外居住中の方は年金事務所)

※代理人が申請する場合は委任状が必要です。

問 熊谷年金事務所(☎522・5012)
問 町民課(☎581・2121内線111・112)
※問い合わせの際は、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。

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

爽やかな季節になってきました！
体を動かしてみませんか

昨年から、自宅で過ごすことが多くなり運動不足を感じていませんか？

5月に入り、爽やかな気候で動きやすくなってきて、屋外で体を動かし運動不足を解消したいと思う方もいらっしゃることでしょう。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、体を動かす時間を上手に設け、体調を整えながら運動不足を解消して健康に過ごしましょう。

運動不足を解消する方法

●ウォーキング
生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消の効果も期待できます。20分以上歩き続ける、歩幅を広く腕も大きく振るなど、歩き方を意識してやってみましょう。

●ストレッチ・筋力トレーニング
テレビを見ながら、おしゃべりをしながら、家事をしながらなど、毎日の生活の中で時間がないときでも気軽にできます。

●ラジオ体操
いつでもどこでもできるラジオ体操。1回約3分間のラジオ体操を続けることで代謝のアップ、血管年齢の若返りなど、さまざまな効果が期待できます。

運動する際の注意点

○準備運動と運動後のケアをしっかりと行う
運動前には準備運動やストレッチを必ず行いましょう。また、運動直後にもストレッチをすることが理想的ですが、入浴時や寝る前にストレッチやマッサージをするだけでも、翌日の筋肉痛が和らぎます。

○水分補給を意識する
水分を取らずに運動を続けると正常に発汗できず、体温が上がり体力を消耗します。少量ずつ20分ごとになど、時間を決めて水分補給をしましょう。

○無理のない運動量を心掛ける
いきなり長時間の運動をすると、体調不良の原因になりかねません。無理のない範囲で始めることが大切です。目安としてはウォーキング中でも軽くおしゃべりができる程度の負荷がよいといわれています。

6月の保健事業

持ち物　予要事前予約　問健康づくり課(☎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	3日(木)	役場7階健診室	令和元年10月生	通知でお知らせします。
			令和元年11月生	
3歳児健康診査	10日(木)		平成29年12月生	

持母子健康手帳、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
※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 予

日	時間	場所	対象
16日(水)	13:30～14:30	役場2階 健康づくり課	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 予

健診結果相談会は、随時個別相談を受け付けていますので、健康づくり課へお問い合わせください。

●ひよこ教室(離乳食教室) 予

日	時間	場所	対象・定員
1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4組

持母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おぶいひも(必要に応じてミルク)

●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
14、28日(各月曜日)	13:30～14:30	男衾コミュニティセンター 多目的ホール
3、17日(各木曜日)	10:00～11:00	勤労福祉センター(よりい会館) 3階スポーツ・レクリエーション室 ※場所が変更となっていますので注意してください。

持マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。

新型コロナウイルスに関する相談窓口

受診・相談センター　☎048・762・8026　FAX 048・816・5801　月～土曜日(祝日を含む)　午前9時～午後5時30分
県民サポートセンター　☎0570・783・770　FAX 048・830・4808　24時間、年中無休