

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

子宮頸がん予防
ワクチンの定期接種を
受けましょう！



子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス感染が原因であることが分かっています。このウイルスは、女性の多くが生涯に一度は感染するといわれている一般的なウイルスです。感染しても多くの場合、自然に排出されますが、感染が続くとごく一部の人は前がん病変を経て子宮頸がんに行進します。特に近年、20～30歳代の若い女性で子宮頸がんになる方が増加しています。

町では、4月に中学1年生と高校1年生相当の女子を対象に、情報提供のリーフレットを送付しました。お子さんが定期接種の対象者で接種を検討している方、希望する方は、必要書類をお渡ししますので、健康づくり課へお問い合わせください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線213)

子宮頸がん予防ワクチン

定期接種できる子宮頸がん予防ワクチンは、現在2種類あります。どちらのワクチンも子宮頸がん、および前がん病変の原因となるヒトパピローマウイルス感染の予防に効果があります。ワクチンの効果を得るためには、約6カ月の間に3回の接種が必要です。

定期接種の対象者

標準的な接種年齢は、中学1年生から高校1年生相当(16歳の誕生日を迎える年度の終わりまで)の女子です。

定期接種を受けるに当たって

保護者の方がお子さんの接種を希望する場合は、ワクチンの有効性や安全性、および起こりうる副反応等について医師から十分な説明を受け、同意書に署名したうえで接種を受けることができます。

リーフレットはコチラ

子宮頸がん予防ワクチンについて詳しく知りたい方は、厚生労働省リーフレットをご覧ください。リーフレットでは、ワクチンの有効性や安全性に関する情報等を詳しく説明しています。

QRコードから、
ホームページにアクセス！



▲リーフレット

7月の保健事業 持ち物 要事前予約 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
4,5カ月児健康診査	27日(火)	役場7階健康診査室	令和3年2月生 令和3年3月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	13日(火)		令和2年8月生 令和2年9月生	
3歳児健康診査	15日(木)		平成30年1月生	

☎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

日	時間	場所	対象
21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

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 午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む毎日)
県民サポートセンター ☎0570-783-770 FAX 048-830-4808 24時間、年中無休

● 健診結果相談会

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。

● 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
1,15,29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
12,26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

☎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。

参加者募集中！ よりのいプラス1000歩運動 (埼玉県コバトン健康マイレージ)

プラス1000歩運動って？
自身の平均歩数に1000歩プラスした目標歩数を設定し、達成できるよう活動量計を持って歩く運動です。毎月10日ごろまでに、活動量計を読み取り器にかざして歩数を記録します。

町では「一人ひとりが健康づくり 笑顔でいきいき健康長寿のまち よりのい」を健康長寿計画の基本理念に掲げています。毎日の運動習慣を持つ方が増え、健康長寿が図られるよう「よりのいプラス1000歩運動」を実施しています。

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、運動の機会も減っていませんか？ 感染予防の一つとして、ウイルスから身を守る免疫力を上げることが重要です。運動することで免疫力を上げ、ウイルスに負けないカラダづくりに励みましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

- ▶対象/町内在住・在勤の20歳以上の方
※他市町村で実施している埼玉県コバトン健康マイレージに参加中の方は参加できません。
- ▶定員/50人
- ▶費用/無料
※活動量計を紛失・破損した場合は7,000円程度の実費負担となります。

▶読み取り器設置場所

	設置場所	受付時間
①	役場1階福祉課窓口	8:30～17:15
②	保健福祉総合センター	
③	図書館	9:30～19:00(火～金曜日) 9:30～18:00(土・日曜日、祝日)
④	男衾・用土両連絡所	8:30～17:00

※①・②・④は、土・日曜日、祝日を除く。
※③の休館日は、本誌19頁の図書館だよりをご覧ください。

▶継続参加の方

新たな手続きは不要です。お持ちの活動量計を引き続き使用して、取り組みを続けてください。体調等の事情で継続が難しい場合はご連絡ください。参加を辞退する場合、活動量計は返却していただきます。

▶注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ウォーキング等を行う際は、混んでいる場所や時間帯を避け、少人数で隣の人との距離が緊密にならないよう間隔を空けて行ってください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「保険料の免除・納付猶予制度」

免除制度

本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が全額、または一部免除されます。失業を理由として申請する場合には、本人の所得のみ除外し審査します。

納付猶予制度

世帯主の前年所得が基準超過で免除に該当しない場合でも、50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、申請により納付猶予となります。また、学生納付特例制度については、本誌4月号をご覧ください。

▶必要なもの/年金手帳、本人確認書類(運転免許証等)、失業の場合は証明書類(雇用保険被保険者離職票等)

▶申請/町民課、または熊谷年金事務所へ申請してください。郵送で申請する場合は、日本年金機構のホームページから申請書をダウンロードできます。
※令和3年度分(令和3年7月～令和4年6月)の申請は7月から受付を開始します。

▶審査結果/申請から約3カ月後に、日本年金機構から申請者の住所地に送付されます。保険料を納付せずにお待ちください。

承認期間

免除または猶予が承認された期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されます。なお、免除が承認された期間は、国民年金保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金が少なくなり、猶予が承認された期間は、年金額に反映されません。また、ケガや病気による障害や死亡などの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。
※一部免除(4分の3・半額・4分の1)が承認された方は、減額された保険料を納めない一部免除が無効となり、未納扱いとなります。審査後に減額された納付書が発行されますので、納め忘れのないようご注意ください。

追納制度

免除または猶予の承認後に、本人の申出により承認された期間の保険料を後から納付できる制度です。追納できる期間(10年以内)に納めることで、老齢基礎年金の保険料納付済期間となります。また、追納する対象期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

☎町民課(☎581・2121内線111・112)

※問い合わせの際は、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。