

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



夏バテを予防して
元気に暑い夏を
乗り切りましょう



夏バテって、何？

夏の暑さに体が順応できないことで生じる、さまざまな症状を総称して、夏バテと呼んでいます。体は、猛暑が続いたり、冷房等の影響で寒暖差が生じたりすると、体のバランスを整える自律神経が乱れ、体温調節機能が低下し疲労感やだるさを引き起こします。また、暑さによって体力が消耗すると、胃腸の不調から食欲不振になり、栄養不足の傾向になります。夏バテの予防には、日頃の生活習慣を整えることが大切です。

夏バテを予防する生活習慣

睡眠をしっかり取る

⇒疲労回復や自律神経を整えるのに睡眠は欠かせません。寝苦しさから十分な睡眠時間が確保できない場合は、20分ほどの昼寝で補うと夏バテ予防に効果的です。

1日3食バランスのよい食事をとる

⇒暑さで食欲が落ちると簡単なメニューになったり、汗でビタミンやミネラルが失われたりするので、いつも以上に栄養バランスを意識しましょう。
○魚などでたんぱく質、野菜や果実でビタミンを取りましょう。
○冷たい物の取り過ぎは、体が冷え胃腸の働きが悪くなります。冷たい食べ物に偏らないようにしましょう。

日頃から水分補給を習慣にする

⇒のどがかわく前に、こまめに水分を取りましょう。大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクや経口補水液などがおすすめです。

生活リズムを整える

⇒規則正しい生活と適度な運動を心掛け、生活のリズムを保つようにしましょう。また、室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすいといわれています。エアコンの温度調節に気を付けましょう。

農業委員、農地利用最適化推進委員の推薦・応募を受け付けます！

町と農業委員会では『農業委員会等に関する法律』に基づき、農業委員会の委員(以下「農業委員」と、農業委員会が設置する農地利用最適化推進委員(以下「推進委員」)の推薦・応募を受け付けます。推薦・応募要項で詳しい内容を確認のうえ、所定の推薦書、または応募書を農林課へ提出してください。関係書類は、農林課で配布しているほか、町公式ホームページからも取得できます。

▶提出期間／8月16日(月)～10月15日(金)

※郵送の場合は提出期間内必着
※持参の場合は役場の開庁時(午前8時30分～午後5時15分)に農林課(役場4階)へ持参

▶その他

推薦・応募に関する情報(住所・生年月日を除く)は、町公式ホームページで公表されます。各委員は、被推薦者・応募者の中から選定し、任命または委嘱します。なお、農業委員については、原則として認定農業業者等が委員の過半数を占めることなどの法定要件があるほか、任命に当たっては町議会の同意が必要になります。

☎農林課(☎581・2121内線407)

各委員の概要		
	農業委員	推進委員
資格	農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができること	農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有すること
主な活動内容	農地の売買・貸借の許可や転用等の審議	農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消
定数	12人	8人 区域等は別表参照
任期	3年(令和4年4月1日～令和7年3月31日)	委嘱日～令和7年3月31日
報酬	町の規定に基づき支給	
任命・委嘱	町長が任命	農業委員会が委嘱

(別表)推進委員の区域・人数		
区域名	左の区域に属する大字	人数
市街地・西部・桜沢	寄居、藤田、末野、金尾、風布、桜沢	各区域 2人
折原・鉢形	折原、立原、秋山、三品、西ノ入、鉢形、露梨子、三ヶ山、保田原、小園	
男衾	富田、赤浜、牟礼、今市、鷹巣、西古里	
用土	用土	

9月の保健事業 持持ち物 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	9日(木)	役場7階健診室	令和3年4月生 令和3年5月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	7日(火)		令和2年10月生 令和2年11月生	
3歳児健康診査	2日(木)		平成30年3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
15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

健診結果相談は、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
2、16、30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
13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、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 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

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「国民年金保険料臨時特例免除について」

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、臨時特例措置として簡易な所得見込額を申告することで、免除・納付猶予または学生納付特例の申請が可能です。

▶対象①、②のいずれにも該当する方

- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方
- ②令和2年2月以降の所得等の状況から、当年中の所得見込額が、免除・学生納付特例承認の所得基準相当になることが見込まれる方

▶対象期間

令和元年度～3年度
※過年度分の申請を同時に行う場合、申請書はそれぞれ必要になります。

▶必要なもの

年金手帳またはマイナンバーが分かるもの、本人確認書類(運転免許証等)、国民年金保険料免除・納付猶予申請書または学生納付特例申請書、所得の申立書(臨時特例用)、学生納付特例の場合は学生証のコピーまたは在学証明書(原本)

※申請書および所得の申立書(臨時特例用)は、日本年金機構のホームページから取得できます。

※学生証の発行が遅れている場合であっても、そのほかの書類が整い次第、申請することができます。後日発行された学生証のコピーを申請先へ提出してください。

▶留意事項

所得の申立書の内容を確認するために、後日、日本年金機構から収入見込額の内容を明らかにする書類(給与明細書等)の提出をお願いする場合があります。申請時に提出する必要はありませんが、給与明細書等は申請から2年間は保管してください。

▶申請先

町民課または熊谷年金事務所
※新型コロナウイルス感染症予防のため、郵送による手続きをご利用ください。

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

☎町民課(☎581・2121内線111)

※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。

