

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



ヒートショックにご注意を！



2月はまだまだ寒さが厳しい季節です。この時期に気を付けたいのが、ヒートショックです。

●ヒートショックとは…

暖かい所から寒い所への移動等による急激な温度差で、血圧が上下に大きく変動し、失神や脳梗塞、心筋梗塞等を引き起こすことです。ヒートショックの好発時期は、11月～2月で、浴室で起こるケースが多く、入浴中にヒートショックを起こし、意識障害により浴槽に倒れ溺水、溺死してしまう事故が増加傾向にあります。

●特に注意する人は…

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの持病があり動脈硬化のリスクがある人、肥満・不整脈がある人は血圧が不安定でヒートショックを起こしやすいといえます。また、高齢になると血圧が変動しやすく、体温を維持する機能も低下するため、65歳以上の人もヒートショックに対する注意が必要です。

●ヒートショック対策

👉ポイント！ 温度差を抑えて血圧の変動を防ぎましょう

○部屋の温度 ⇒ 15℃以上、28℃以下に保つ

○洗面所、浴室、トイレの温度 ⇒ 冬季で20℃以上に保つ

入浴での注意点

- ①入浴前に浴室にシャワーをかけたり、浴槽のふたを開けたりして、浴室を暖めておく。
- ②お湯の温度は38～41℃と低めに設定。長湯をせず、出る際はゆっくり立ち上がる。
- ③食前か食後1時間空けてから入浴する。入浴前後に水分補給をしっかり行う。
- ④同居家族がいる場合は、入浴時に声掛けをして異変に気付けるようにする。

住宅の暖房機器の配置、断熱・防寒対策を行うなど、ご自身の住まいに合わせたヒートショック対策を行って、寒い冬を健康に過ごしましょう。

3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にください。

●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	24日(木)	役場7階 健診室	令和3年10月生 令和3年11月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康診査	29日(火)		令和3年4月生 令和3年5月生	
3歳児健康診査	17日(木)		平成30年9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。

●ひよこ教室(離乳食教室)📎

日	時間	場所	対象・定員
15日(火)	①9:30～11:30 ②13:30～15:30	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さん と保護者 定員4組

📎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おびいひも(必要に応じてミルク)

※①、②共に同じ内容です。どちらか一方をお選びください。

●パパママ学級📎

日	時間	場所	対象・定員
4日(金)	13:05～16:15	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、半日コースで実施します。

●こころの健康相談📎

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📎

日	受付時間	場所	対象
7日(月)	①13:30～13:45 ②14:30～14:45	保健福祉総合センター	令和3年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、結果相談会を利用していない方

📎健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)は当面、中止とします。再開については、本誌等でお知らせします。

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、FAX048・816・5801) 9:00～17:30(土・日曜日、祝日を含む毎日)
- 県民サポートセンター(☎0570・783・770、FAX048・830・4808) 24時間、年中無休



ご利用ください！ 子育てアプリ

「よりっこ」by母子モ

まずはアプリをダウンロード！



子育てアプリ「よりっこ」by母子モは、スマートフォン等から、お子さんの情報を事前に登録することで、予防接種のスケジュールやお子さんの成長記録を簡単に管理することができます。

※「よりっこワクチンナビ」をご利用いただいていた方は、新たに「よりっこ」をダウンロード、登録してご利用ください。なお「よりっこワクチンナビ」の予防接種スケジュール等は引き継がれませんので、再設定をお願いします。

「よりっこ」でできること

- 予防接種日に合わせて、事前に自動通知でお知らせします。
- 希望する予防接種を選択すると、お子さんの誕生日と接種状況から、自動で専用のスケジュールをお知らせします。
- 接種日の変更にも対応し、スケジュールも自動調整します。
- 妊娠中の健康データやお子さんの成長をアプリに記録できます(身体発育曲線、乳幼児健診の記録等)。

☎健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です！



期間中は、各協力医療機関で種々の予防接種の相談に応じているほか、診療時間内に予防接種が受けにくい方に対して、接種機会を拡大しています。4月からの入園・入学に備え、この機会にお子さんの予防接種の受け忘れがないか「よりっこ」や母子健康手帳で確認して、必要な予防接種を必ず済ませましょう。なお、令和3年1月から日本脳炎ワクチン出荷量の調整が行われており、現在も予約が取りにくい状況です。定期接種で受けられる年齢を過ぎないように接種を行うこととなりますので、定期接種期間内に受けられるよう医療機関へご相談ください。

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「産前産後期間の免除制度」

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度です。既に保険料納付免除、納付猶予、学生納付特例、法定免除が承認されている方でも、産前産後免除の届出ができます。産前産後免除が認められた期間は、保険料を全額納付した期間と同様、受給額に反映されます。

▶保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の分娩をいいます(死産、早産、流産および人工妊娠中絶を含む)。

▶対象

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

▶届出時期

出産予定日の6カ月前から

▶必要書類

本人確認書類(運転免許証等)、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳等)

※出産前に届出する場合は、母子健康手帳または出産予定であることを明らかにする書類を提出してください。

※被保険者と子が別世帯の場合は、母子健康手帳または出産日および親子関係を明らかにする書類を提出してください。

▶留意事項

- 国民年金の任意加入者は対象外です。
- 付加保険料は、当該期間でも納付可能です。
- 保険料を前納している場合は、当該期間の保険料は還付されます(保険料の未納期間がない方が対象)。
- そのほかの免除制度の承認期間に、産前産後期間の保険料免除に該当した場合は、産前産後免除終了後、あらためて届出を行う必要はありません。

▶届出先

町民課

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

☎町民課(☎581・2121内線111・112)

