

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

かかりつけ医
かかりつけ歯科医を
もちましよう！



身体にちょっとした不調があったとき、決まって診てもらっているお医者さんはありますか？
かかりつけ医・かかりつけ歯科医とは、健康に関することを何でも相談できる、身近で頼りになる医師、歯科医師のことをいいます。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもつメリット

①病気の予防や早期発見・早期治療が可能になる
定期的な受診によって、日頃の健康状態を知ってもらっていると、異変があったときに素早い対応が可能になり、病気の予防や早期発見・早期治療につながります。また、かかりつけ歯科医で定期的に健診やお口の手入れの指導をしてもらうことは、お口の健康が維持でき歯を失うことなく健康寿命を延ばすことにもつながります。

②重症化予防につながる
最近、病気や症状等のことを、インターネットで調べる方が多いかと思えます。インターネットの情報量は膨大でその質もさまざまです。大量の医療情報に振り回されて、間違った自己判断を下してしまうと、かえって重症化する心配があります。健康に不安があるときは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談して、的確な診断やアドバイスを受けましよう。

③必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
かかりつけ医・かかりつけ歯科医は、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。病状や経過など治療に役立つ情報を添えて紹介状を書きますので、紹介先の医療機関ではそれらを参考に診断・治療をすることができます。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医は、どの世代の方にとっても健康をサポートする頼もしい存在になります。いざというときに困らないためにも、かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましよう。

身近な医療機関や薬局を探す参考に！「埼玉県医療機能情報提供システム」

県では、地域や診療科目・時間等の条件から、県内の医療機関や薬局に関する情報をホームページで提供しています。身近な医療機関等を検索できますのでご利用ください。

4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、終了後は速やかに帰ってください。

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	21日(木)	役場7階健診室	令和2年8月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	14日(木)		令和2年9月生	
		平成30年10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
20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

乳幼児健康相談☎

日	時間	場所	対象
28日(木)	9:30~11:00	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

☎母子健康手帳、バスタオル1枚

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
3月17日、31日、4月7日、21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
3月14日、28日、4月11日、25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

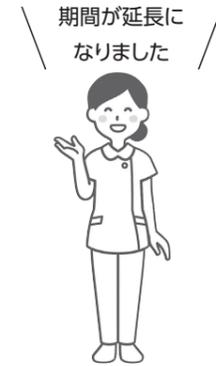
☎マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。

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

風しん抗体検査・予防接種を受けましよう！

町では、平成31年度と令和2年度に、抗体検査と予防接種を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。このたび、抗体検査と予防接種をクーポン券で受けられる期間が延長になりました。これに伴い、抗体検査を受けていない対象の方へ、4月下旬にあらためてクーポン券を発送します。令和3年度中に検査等を受けられる方は今までのクーポン券を使用いただき、令和4年度以降に受けられる方は、新たなクーポン券を使用してください。

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。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よう。



抗体検査・予防接種期間

延長前 令和4年3月31日まで
延長後 令和7年3月31日まで(予定)

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

検査から予防接種のながれ

STEP1 抗体検査を受ける

医療機関等に予約し、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、事業所健診等と一緒に受けられる場合があります。検査の際に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)
※抗体検査実施施設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。
※転入された方で、前住所地で検査等が未実施の場合はクーポン券を再発行しますので、お問い合わせください。

☎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「あなたの疑問にお答えします!」

Q 国民年金のメリットは?

A 大きく3つあります。

①老後を支える終身保障

老齢基礎年金は、一生の保障として老後の生活をサポートします。保険料の納付期間が長いほど、老後に受け取る年金額も多くなります。

②不測の事態に備える保険としての年金

国民年金加入者が病気やけがで障害が残った場合は、その程度に応じて障害基礎年金が支給されます。また、死亡したときは、納付状況や遺族との生計維持関係などにより、遺族基礎年金や死亡一時金等が支給されます。

※国民年金保険料の未納があると、障害・遺族基礎年金等の受給ができない場合があります。納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度をご利用ください。

③税金の負担が軽減

納めた国民年金保険料は、全額「社会保険料控除」の対象となります。

Q 年金手帳は廃止されるのですか?

A 令和4年4月1日から年金手帳の発行が廃止され、代わりに「基礎年金番号通知書」が国民年金の新規加入者へ送付されます。なお、既に交付されている年金手帳はこれまで通り使用できますので、大切に保管してください。

Q 年金手帳や基礎年金番号通知書を紛失やき損した場合は?

A 次の方法で再交付が受けられますが、令和4年4月1日以降に再交付される書類は、すべて基礎年金番号通知書になります。

▶国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者

⇒役場町民課で手続き。約1カ月後に日本年金機構から郵送されます。

▶国民年金第2号被保険者

⇒勤務先を通じて年金事務所へ届出を提出。

▶国民年金第3号被保険者

⇒配偶者の勤務先を通じて年金事務所へ届出を提出。
※既に年金を受給されていて、お手元に年金証書がある方は、再交付を受ける必要はありません。

☎熊谷年金事務所(☎522-5012)

町民課(☎581-2121内線111)

