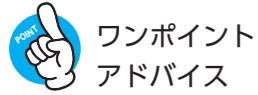


健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



禁煙に

取り組んでみませんか



5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

タバコは「百害あって一利なし」といわれるように、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、循環器疾患等、さまざまな病気の原因になることは広く知られています。最近では、新型コロナウイルス感染症との関連も明らかになってきており、喫煙者は重症化リスクが高くなるといわれています。またタバコは、喫煙者が直接吸う煙(=主流煙)よりも、タバコの先端から出る煙(=副流煙)の方が、より多くの有害物質を含んでいるため、タバコを吸わない人にも悪影響を及ぼします。自分の健康のためにも、周囲の方々のためにも、禁煙に取り組んでみませんか。

禁煙によるメリット

- 血流の改善 ⇒ 血流が改善されることで、免疫力UP、冷えやむくみの改善、肌の老化・薄毛の防止につながります。
- 時間の節約 ⇒ 喫煙場所を探して移動する時間やタバコを吸う時間を、ほかのことに費やすことができます。また、家族と過ごす時間を増やすことにもつながります。
- 食事がおいしくなる ⇒ 味覚や嗅覚が改善し、味わいや香りを楽しみながら食事ができます。

禁煙のポイント

- 環境を変える
⇒ タバコや灰皿、ライターなどの喫煙具を周囲に置かない。喫煙所に近づかないようにする。
- タバコを吸いたくなったときの対処法を身に付ける
⇒ 歯を磨く、ガムをかむ、冷たい水や温かいお茶を飲むなどして、気分を紛らわす。
- 禁煙外来を利用する
⇒ 禁煙を支援するための専門外来です。一定の要件を満たせば、健康保険が適用されます。

禁煙には家族や周囲の方のサポートも大切です

禁煙中はイライラしたり、集中力が低下したり、元気がなくなったりすることもあります。気分転換ができるように周囲の方が、一緒に散歩や運動をしたり、励ましや労いの言葉をかけたりして、一人ではなくみんなで協力して禁煙に取り組みましょう。

6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
1歳6カ月児健康診査	30日(木)	役場7階健康診室	令和2年10月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	9日(木)		令和2年11月生	
		平成30年12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。

乳幼児健康相談

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

☑母子健康手帳、バスタオル

ひよこ教室(離乳食教室)

日	時間	場所	対象・定員
8日(水)	9:30～11:30	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

☑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)

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

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日、16日、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、27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。
※まん延防止等重点措置期間内は中止となります。

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	

おしえて! よりのSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)のゴール(目標)とそれに関連する町の施策や取り組みを紹介します。

今月は「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」 図総合政策課(☎581・2121内線462)

2 飢餓をゼロに



飢餓を終わらせ、食料安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する目標です。安全かつ栄養のある食料を十分得られる環境を整え飢餓を撲滅するとともに、食料生産者の所得を増やすことや、持続可能な食料

生産システムの確保、食料生産に関わる動植物の遺伝子的多様性の維持も目指しています。

関連する主な町の基本施策

- 子育て支援体制の充実 ○学校教育と教育環境の充実
- 産業の振興 ○多様な人材の雇用・就労支援

町の取り組み

- 子育てに関する包括的な支援の充実を図ります。
- 健やかな体づくりを支援します。
- 寄居町の農林業を振興します。
- 多様な人材の就労を支援します。

3 すべての人に健康と福祉を



あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する目標です。

妊産婦や赤ちゃん、幼い子どもが命を失わないようにするほか、伝染病や環境汚染、交通事故などによる死亡を減少させることを目指

しています。そのためには、すべての人が、基礎的な保健サービスを受けられる環境を整えることも重要です。

関連する主な町の基本施策

- 結婚・妊娠・出産の支援 ○保健・医療の充実
- 疾病の早期発見と予防 ○生活改善による健康づくり
- 防犯・交通安全の強化

町の取り組み

- 安心して妊娠、出産、子育てができる環境を整えます。
- 医療体制の確保に努めます。
- 健康意識の普及と健康づくり事業の実施を進めます。
- 交通安全活動の強化を図ります。

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77万7,800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歳以上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日本国籍を有し、海外に居住する20歳以上65歳未満の方

- 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、海外居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)を同時に申し込みます。

▶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歳の誕生日の前日から加入可)
- 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・基礎年金番号通知書等)、預金通帳、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、委任状が必要です。

☑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。

