

# 健康ひろば

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！



「食」に関する理解を深めよう！

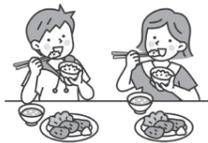
6月は「食育月間」です



「食」を取り巻く社会環境や生活様式の変化により、近年、糖尿病等生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、孤食、高齢者の低栄養、日本型食生活や伝統的食文化の衰退、食料自給率の低迷など、さまざまな問題が生じています。心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、健全な食生活を身に付けるための「食育」が今、重要となっています。

「食育」は決して難しいことではなく、次のような取り組みでも健康な食生活の基礎を築くことができます。皆さん、できることから少しずつ始めてみませんか。

- 家族や友人などと楽しく食卓を囲む
- はしの正しい持ち方や食器の正しい並べ方を身に付ける
- 「1日3食」食べる習慣を身に付ける



## 朝昼夜

- 自分の食事をチェックし、栄養のバランスを取るよう気を付ける
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする
- 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身に付ける



## 7月の保健事業

※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
4,5カ月児健康診査	26日(火)	役場7階健康診室	令和4年2月生 令和4年3月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	21日(木)		令和3年8月生 令和3年9月生	
3歳児健康診査	14日(木)		平成31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  
※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

### 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
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
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。  
※まん延防止等重点措置期間内は中止となります。

### こころの健康相談

日	時間	場所	対象
20日(木)	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, 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「4 質の高い教育をみんなに」



すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進するための目標です。すべての子どもが男女の区別なく、適切かつ効果的な学習成果をもたらす、無償かつ公正で質の高い初等教育および中等教育を修了できるようにすることや、すべての人に効果的な教育を平等に受けることができる機会を提供することを目指しています。

### 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
- 生涯学習環境の充実 ○高齢者の生きがいづくりの支援
- 芸術および伝統文化の振興・継承

### 主な町の取り組み

- 子育てに関する包括的な支援の充実を図ります。
- 確かな学力の育成を行います。
- 多くの方の関心を引く学習講座を開催します。
- 文化活動団体の活動を支援します。

☎ 総合政策課(☎581-2121内線462)

## 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/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)、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4年度分(令和4年7月~令和5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。保険料を納付せずお待ちください。



ご活用ください!  
赤ちゃんの駅設置補助制度

赤ちゃんの駅は、誰でも自由におむつ替えや授乳ができるスペースの愛称です。町では、小さなお子さん連れの方が安心して外出できる環境づくりを推進するため、おむつ替えや授乳のための備品を整備・増設する事業者等を対象に、費用を補助しています。

▶ 対象/おむつ替えや授乳ができるスペースと設備等を、無償で提供できる施設の所有者等

▶ 補助対象費用/おむつ交換台、授乳用いす、調乳用給湯機器、カーテン・パーテーション類、ダストボックスの購入費用と関連工事費用

▶ 補助金額/上記費用の全額 ※上限額10万円

▶ 手続き/備品を整備する前に、申請書を子育て支援課へ提出してください。申請書は、町公式ホームページから取得できます。

▶ その他/整備した内容は、県や町公式ホームページに掲載します。

☎ 子育て支援課(☎581-2121内線204)

### 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となり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乘せされます。

☎ 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。