

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

かかりつけ医を
もちましょ！



ご自身が住んでいる地域の医療機関で、かかりつけ医をもちましょ。また、もしものときに備えて、診療時間等を確認しておきましょう。

①かかりつけ医とは…

かかりつけ医とは、気軽に病気や健康管理の相談をしたり、診察してもらったりできる地域の医療機関のことです。必要なときには、かかりつけ医から適切な病院や医師、より高度な医療が受けられる医療機関を紹介してもらえます。また、かかりつけ医では、継続的に、ご自身の健康状態や過去の病気、薬の処方、生活習慣などの把握ができますので、いろいろな相談に対応してもらえる利点があります。

②体調が悪いとき… まずは、かかりつけ医で診てもらいましょう

昼間、体調が悪いと感じたら早めに、かかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。休日や夜間の救急医療機関は、緊急を要する方のためにあります。医療スタッフや検査機器は重症患者のために優先して運営されています。そのため、重症患者が多く受診する大きな医療機関では、時間外受診を希望しても、重篤でないと判断されたときは、診療を受け付けてもらえない場合があります。緊急を要するとき以外は、通常の診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

③救急医療機関の医師とは…

救急医療機関の医師は、かかりつけ医とは違います。すぐに入院して治療する必要があるか、翌日まで様子を見てもいいかなど、あくまでも一時的な判断をするのが役目です。そのため、その日に診断がでたり、治療が終了したりするわけではありません。翌日まで様子を見ていいと判断された場合は、応急処置と必要最低限の投薬のみとなるのがほとんどです。救急医療機関の受診は、仕事等で昼間に受診できない場合等の通常の受診の代わりになるものではありません。通常の診療時間内に、あらためてかかりつけ医で受診しましょう。

8月の保健事業

※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	4日(木)	役場7階健診室	令和2年12月生 令和3年1月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	25日(木)		平成31年2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。

●乳幼児健康相談

日	時間	場所	対象
30日(火)	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

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
17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

●パパママ学級

日	受付時間	場所	対象・定員
19日(金)	13:05~16:15	役場7階健診室	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。

●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
4日、18日(各木曜日)	10:00~11:00	勤労福祉センター(よりの会館)3階スポーツレクリエーション室
8日、22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「5 ジェンダー平等を実現しよう」

5 ジェンダー平等を実現しよう

ジェンダー平等を達成し、すべての女性および女児の能力強化を行う目標です。あらゆる場所におけるすべての女性および女児に対するあらゆる形態の差別を撤廃し、ジェンダー平等の促進、ならびにすべての女性および女児のあらゆるレベルでの能力強化のための適正な政策と拘束力のある法規を導入・強化することを目指しています。

関連する町の基本施策

- 子育て支援体制の充実 ○学校教育と教育環境の充実
- 人権尊重と相互理解の促進 ○男女共同参画の推進
- 多様な人材の雇用・就労支援

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。
- 人権教育・啓発を推進します。
- 男女共同参画の意識づくり、環境づくりを行います。
- 多様な人材への就労支援を行います。

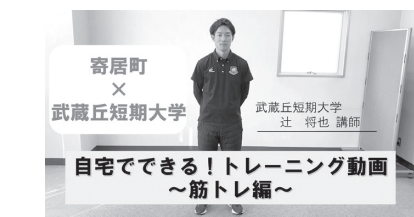
☎総合政策課(☎581-2121内線462)

健康 YouTubeで公開中 自宅でする! トレーニング動画

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減り、運動の機会も減っていませんか? 運動は、糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の予防だけでなく、こころの健康にも効果があることが認められています。

町では「寄居町・武蔵丘短期大学地域連携事業」として、自宅で簡単に取り組めるトレーニング動画を作成しました。講師は、武蔵丘短期大学健康生活学科健康スポーツ専攻専任講師・辻将也氏です。なお、動画はYouTubeで公開しています。

まずは1日1セットから。ご自身の体調に合わせて、健康づくりや心のリフレッシュにお役立てください。



動画はコチラ

☎健康づくり課(☎581-2121内線211)

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(令和4年度の申請は令和3年1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

免除・納付猶予
令和元年度~4年度
※令和元年度分は7月中旬に申請してください。

▶学生納付特例

令和2年度~4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

本人確認書類(運転免許証等)、基礎年金番号またはマイナンバーが分かる書類、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。

▶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。