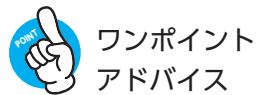


健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



夏の紫外線に
注意しましょう！



紫外線とは

紫外線とは太陽光の一部で、わたしたちの体に悪影響を与える可能性がある光のことです。紫外線は肌のシミ・シワなどのトラブルだけでなく、皮膚がんや白内障の発症、免疫力の低下等、健康に影響を及ぼすといわれています。

紫外線量のピークは7～8月で、1日の中では午前10時から午後2時ごろまでが最も多くなるため、この時間帯は注意が必要です。

①紫外線対策を…

- 日傘、帽子、サングラスを使用しましょう

日差しが強いときは積極的に使用してください。日傘は白より黒のほうが紫外線を防いでくれるので活用してみてください。また、紫外線は肌だけでなく目からも吸収されます。サングラスをうまく活用しましょう。

- 日焼け止めクリームを使用しましょう

紫外線は晴れの日だけでなく、曇りの日でも雲を通して降り注いでいるため注意が必要です。服から露出している部分には、日焼け止めクリームをこまめにムラなく塗りましょう。また、SPF値(UVB防御)、PA値(UVA防御)を確認し、場所に合わせた値のクリームを使用しましょう。

※UVA：紫外線A波、UVB：紫外線B波

- 日焼けをしたら、冷却・保湿してケアしましょう

日焼け後の肌は、軽いやけどをした状態なので、ぬれタオルや氷・保冷剤をタオルで包み、肌を冷やしましょう。また、水分を失い肌が乾燥しているので保湿をしてあげましょう。

②適度な日光浴を心がけた生活を…

日光浴をすると体内でビタミンD等がつくられ、骨を強くする、体内時計がリセットされるなどのメリットがあります。これから夏本番。夏休みということで、外出する機会が多くなると思います。極端に紫外線を恐れるのではなく、紫外線を浴びすぎないように紫外線対策をしっかりして生活しましょう。

9

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)

※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
4、5カ月児健康診査	1日(木)	役場7階健診室	令和4年4月生 令和4年5月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	6日(火)		令和3年10月生 令和3年11月生	
3歳児健康診査	8日(木)		平成31年3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。

ひよこ教室(離乳食教室)☎

日	時間	場所	対象・定員
29日(木)	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
21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
1日、15日、29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
12日(月)	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! よりいの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「6 安全な水とトイレを世界中に」



すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する目標です。すべての人々の、適切かつ平等な下水施設・衛生施設へのアクセスを達成し、汚染の減少、投棄の廃絶と有害な化学物質の放出を最小化し、水と衛生の管理向上における地域コミュニティの参加を支援・強化することを目指しています。

関連する町の基本施策

- 社会インフラの適切なマネジメント
- 自然環境の保護

主な町の取り組み

- 道路網、河川の維持管理を行います。
- 上下水道の整備、運営を行います。
- 水質、水辺環境の保全を図ります。

☎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「**ご存じですか? 付加年金**」

国民年金第1号被保険者(自営業者、学生等)または任意加入被保険者は、毎月の国民年金保険料にプラスして付加保険料(月額400円)を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされ、将来受給する年金額を増やすことができます。

▶付加年金額

受け取れる付加年金額は、「200円×付加保険料納付月数」となります。

〈例〉付加保険料を10年間納付した場合

- 付加保険料の納付額=400円×120月分(10年)=4万8,000円
- 付加年金の年金額=200円×120月分(10年)=2万4,000円(年額)

▶留意事項

- 付加保険料の納付は、申し込みをされた月分からとなります。
- 定額保険料を納付せず、付加保険料のみを納付することはできません。
- 納期限を経過した場合でも、期限から2年以内であれば保険料を納めることができます。

女子栄養大学と協定締結！ 包括連携協定



町は6月22日に、女子栄養大学と「寄居町と女子栄養大学との包括連携協定」の締結式を行いました。

この協定は、町と女子栄養大学がよりよいパートナーシップを構築し、食を通じた健康づくりに取り組んでいくことを目的としています。

町では、これからも民間企業等が有している知識や経験を行政サービスに生かし、より一層多彩な取り組みが展開できるよう努めます。

☎総合政策課(☎581・2121内線462)

○老齢基礎年金と併せて受給できる終身年金ですが、付加年金の保険料は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

▶次の方は納付することができません

- 第1号被保険者または任意加入被保険者以外の方
- 保険料納付の申請免除(全額免除、一部免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けている方
- 法定免除を受けている方
- 国民年金基金に加入中の方

▶申し込み

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)を持参し、町民課へお申し込みください。

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

☎町民課(☎581・2121内線111・112)

