

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



9月病を

ご存じですか？



季節が起因する症状といえば「5月病」がよく知られていますが、実は残暑厳しい9月ごろも、心身の不調を訴える人が多くなります。今回は「9月病」の基本知識と予防法についてご紹介します。

●主な原因は…

体力が消耗している状態で、9月ごろの気候の変化に体がついていけなかったり、長期休暇が明けて日常生活に戻る際、生活リズムが整わなかったりして、ストレスがたまり発症します。

●症状は…

- 過眠などの睡眠障害がある ○だるくて疲労感がある ○めまいがする
 - 不安感や焦りがある ○気分が落ち込みやすい ○イライラしやすい ○集中できない
- ※これらの症状を放っておくと、悪化してうつ病になってしまうことがあります。

●予防法は…

①良質な睡眠をとる

睡眠は質が大切です。寝る前のパソコンやスマートフォンの使用は控え、リラックスした状態で寝ることが望ましいです。また、ダラダラと長く眠り過ぎるのはかえって逆効果で、毎日同じ時間に起きることが大切です。

②バランスのとれた食事を心がける

精神の安定を促すセロトニン(神経伝達物質)の材料になる、必須アミノ酸のトリプトファンを意識して摂取することもおすすめです。トリプトファンはどんな食材にも含まれているので、さまざまな食材をバランスよく食べましょう。特に、日頃取り入れやすい食品の中で多く含まれているのは、肉類、魚類、乳製品、大豆製品などです。

③適度に運動する

体を動かすことで筋肉がほぐれ、心身ともにリラックスする効果があるほか、心地よい睡眠につながることも期待できます。また、太陽光を浴びるとセロトニンが増えます。短時間の散歩やウォーキングなどもおすすめです。

10

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
1歳6カ月児健康診査	27日(木)	役場7階健診室	令和3年2月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	13日(木)		令和3年3月生	
			平成31年4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
25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

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
19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

●健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
14日(金)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	保健福祉総合センター(ユウネス)	令和4年度に町の健康診査・がん検診を受診された方で、結果相談会を利用していない方
26日(水)		役場7階研修・相談室	
31日(月)		カタクリ体育センター会議室	

📄健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)

●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
6,20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
24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。

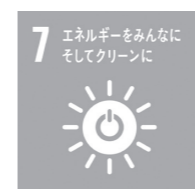
新型コロナウイルスに関する相談窓口

- 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「7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」



すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する目標です。2030年までに、安価かつ信頼できる現代エネルギーサービスへの普遍的アクセスを確保し、世界のエネルギーミックス※における再生可能エネルギーの割合を大幅に拡大させることを目指しています。

※火力、原子力、再生可能エネルギーなど、さまざまな方法を組み合わせることで発電すること

関連する町の基本施策

- 環境配慮型社会の形成

主な町の取り組み

- 補助金などにより住宅、建物のエコハウス化を推進します。
- バイオマス資源や太陽光エネルギーなど再生可能エネルギーの活用を推進します。
- 廃プラリサイクル事業等のリサイクル活動を推進します。

📍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「年金生活者支援給付金制度」

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。請求方法等の詳細は、ねんきんダイヤルへお問い合わせください。

▶対象

- ①65歳以上の老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件をすべて満たす方
 - 世帯員全員の市町村民税が非課税
 - 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
- ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約472万円以下の方

▶請求手続き

新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方対象となる方には、日本年金機構から順次請求手続きのご案内が郵送されますので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要な事項を記入のうえ、返送してください。令和5年1月4日までに請求手続きを行

お知らせ

県下一斉フードドライブキャンペーン 食品の寄付を受け付けます!

県では、食品ロスの削減および生活困窮者やひとり親家庭等への支援を図るため「埼玉県下一斉フードドライブキャンペーン」を実施します。

また、寄居町社会福祉協議会では、フードバンクの活動を行っています。今回のキャンペーンに併せて、広く食品の寄付を受け付けますので、皆さんのご協力をお願いします。

▶期間/10月3日(月)~11月30日(水)
平日 午前8時30分~午後5時15分
※食品の寄付は、キャンペーン期間外でも常時受け付けています。

▶場所/保健福祉総合センター(ユウネス)
(寄居町社会福祉協議会・保田原301)

▶提供いただきたい食品
米、麺類、乾物、レトルト・インスタント食品、缶詰等の保存食品、お歳暮・お中元等のギフトパック、飲料、調味料等の常温保存可能で賞味期限が2カ月以上あり、未使用・未開封のもの

- フードドライブ… 家庭で余っている食品を地域の福祉団体やフードバンクに寄付する活動
- フードバンク… 寄付等で集めた食品を必要としている方へ届ける活動

📍寄居町社会福祉協議会(☎581・8523)

うと、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。請求手続きはお早めをお願いします。

これから年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所、または町民課で請求手続きをしてください。

ご注意ください!

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。年金生活者支援給付金請求手続きで、口座番号や暗証番号をお聞きしたり、手数料等の金銭を求めたりすることはありません。

📍ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165)

