

# 健康ひろば

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！



のぼそう 目の健康寿命  
10月10日は目の愛護デー



厚生労働省では「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、毎年10月10日を「目の愛護デー」と定め、眼疾患の早期発見や治療等、目の衛生に関する注意を呼びかけています。

近年、パソコンやスマートフォンなどの使用で目を長時間使うことにより、目の負担は急激に増えました。また、花粉症等、アレルギーを抱える人も増え、目のトラブルを起こしやすくなっています。一般的に、人間の情報は半分以上を目から得ているといわれており、目の健康寿命はとても重要です。今回は、中高年に多い目の病気を取り上げます。

### ●緑内障

視神経が障害され視野(見える範囲)が狭くなる病気で、有病率は40歳以上で約5%、60歳以上では約10%といわれています。一般的に自覚症状はほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることが多く、日本人の失明原因1位となっています。

### ●糖尿病網膜症

血糖が高い状態が長く続くと、網膜の細い血管が少しずつ損傷を受け、出血しやすい状態になります。進行すると網膜剥離などを起こします。糖尿病網膜症は糖尿病になってから数年から10年以上経過して発症するといわれていますが、かなり進行するまで自覚症状がない場合もあります。

### ●加齢黄斑変性

近年著しく増加傾向にあり、高齢になるほど多くみられます。目の奥にある光を感知する網膜の下に老廃物が蓄積することで、網膜の中心にある黄斑部に障害が生じ、視野の中心部がゆがんで見え、周辺部は正しく見えるといった症状が起こります。症状が進行すると中心部が見えなくなり、時には失明の原因にもなります。

いずれの病気も早期に発見して適切に治療を受ければ、視野と視力を保てます。目の見え方が気になる、糖尿病など基礎疾患がある人はもちろんですが、そうでない人も40歳を過ぎたら定期的に眼科を受診しましょう。

## 11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	10日(木)	役場7階健診室	令和4年6月生 令和4年7月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	8日(火)		令和3年12月生 令和4年1月生	
3歳児健康診査	24日(木)		令和元年5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。

### ●パパママ学級

日	時間	場所	対象・定員
18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。

### ●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
16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
4日(金)	①13:30~13:45	役場7階研修・相談室	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
9日(水)	②14:30~14:45	男衾コミュニティセンター会議室	

☎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
17日(木)	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
14, 28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。

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「8 働きがいも経済成長も」



包摂的かつ持続可能な経済成長およびすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用を促進する目標です。生産活動や適切な雇用創出、起業、創造性およびイノベーションを支援する開発重視型の政策を促進するとともに、若者や障害者を含むすべての男性および女性の、完全かつ生産的な雇用および働きがいのある人間らしい仕事、ならびに同一労働同一賃金を達成することを目指しています。

### 関連する町の主な基本施策

- 男女共同参画の推進
- 産業の振興
- 企業誘致の推進
- 障害者の自立支援

### 主な町の取り組み

- ワーク・ライフ・バランスを推進します。
- 地域通貨の活用により、商業振興を図ります。
- 商工会が行う経営改善指導などの支援により、企業の経営基盤強化を図ります。
- 寄居スマートインターチェンジ上り線出入口周辺等の開発事業を推進します。
- 障害者の就労相談、就職後の定着支援などを行い、雇用促進と就労安定を図ります。

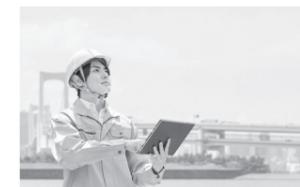
☎総合政策課(☎581-2121内線462)

## お知らせ 「寄居町災害廃棄物処理計画」を策定しました!

町では、町が大地震等の大規模災害に直面した際、廃棄物の適正な処理体制を確保し、円滑かつ迅速に災害廃棄物の処理を行うことで、住民の生活環境の保全、公衆衛生上の支障を防止することを目的に、寄居町災害廃棄物処理計画を策定しました。

本計画は、寄居町地域防災計画に基づき、災害廃棄物処理の対応について、その方策を示すとともに、東日本大震災の経験等により蓄積された成果を踏まえ、町における平時の備えや、発災時の状況に則した災害廃棄物処理の具体的な業務内容を示すことにより、災害廃棄物の適正かつ円滑な処理の実施を目指すものです。

詳細は、町公式ホームページをご覧ください。生活環境エコタウン課へお問い合わせください。



町公式ホームページ

☎生活環境エコタウン課(☎581-2121内線221・222)

## 年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今月は「国民年金保険料の控除証明書」

国民年金保険料の控除証明書が送付されます ~年末調整・確定申告まで大切に保管してください~

年末調整や確定申告を行う際には、1年間(令和4年1月1日~令和4年12月31日)に支払った生命保険料や社会保険料などの控除を受けるために、申告書に「控除証明書」の添付が必要となります。

国民年金保険料(以下、保険料)は、納付した全額(過年度分含む)が『所得税法』および『地方税法』上の「社会保険料控除」の対象となります。

11月に日本年金機構から「令和4年分の社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告を行う際に必ず添付してください(お持ちの場合は、令和4年10月1日以降に納付した領収書も添付)。

※10月1日~12月31日に今年初めて保険料を納付する方は、令和5年2月の送付となります。

### ▶家族の保険料を納めた方

配偶者やその他親族の負担すべき保険料を納めたときは、納めた方がその保険料も合わせて、社会保険料控除として申告することができます。

### ▶保険料を前納した方

保険料をまとめて前払い(前納)した場合、全額を納めた年に控除する方法と、各年分に分けて控除する方法のいずれかを選択できます。詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル、または年金事務所へお問い合わせください。

### ☎

- ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)  
(050から始まる電話でおかけの場合は ☎03-6630-2525)
  - 熊谷年金事務所(☎522-5012)
  - 町民課(☎581-2121内線111・112)
- ※お問い合わせの際は、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。

