

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



健診結果を健康づくりに
活用しましょう！



12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
1歳6カ月児健康診査	15日(木)	役場7階健診室	令和3年4月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	22日(木)		令和3年5月生	
		令和元年6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
8日(木)	9:30~11:30	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

● ひよこ教室(離乳食教室)

日	時間	場所	対象・定員
7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(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

「健康診査」や「がん検診」の結果、そのままにいませんか？

健診結果には、普段は知ることができない体の情報が載っています。「健診を受けたこと」に安心して結果をそのままにいませんか？結果を正しく読み解いて、ご自身の健康づくりに活用しましょう。

健診は、結果が届いてからがスタート！

結果が届いたら、まずは判定を確認しましょう。「要医療」や「精密検査」はありませんか。「要医療」は治療が必要な状況であり、詳しい検査が必要となる場合があります。また「精密検査」は治療の必要があるか確認するため、詳しい検査が必要ということです。どちらの場合も、速やかに専門の医療機関を受診する必要があります。

次に「正常範囲」や「異常なし」の項目を見ましょう。正常値の範囲内でも、昨年と比較して数値は悪化していませんか。判定だけでなく、数値の変化も確認すべきポイントです。

自覚症状がないからまだ大丈夫？

「要医療」だけ、気になる症状がないから大丈夫だろうと、結果をそのままにいませんか。生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。症状が現れたときには、治療のために多くの時間や費用がかかるかもしれません。「あのと受診しておけばよかった…」と後悔しないためにも「要医療」、「精密検査」の判定がある方は、必ず医療機関を受診しましょう。

健診結果相談会もご活用ください

町の健康診査・がん検診を受診された方を対象に、結果の見方や生活習慣の見直しについて個別相談を受け付けています。詳しくは、下記「12月の保健事業」をご覧ください。

まだ健康診査・がん検診を受診されていない方へ

健康診査・がん検診は、引き続き実施しています。ご自身の健康状態を把握し、これまでの生活習慣を振り返る時間をつくってみませんか。詳しくは、本誌8月号10、11頁をご確認ください。

● 健診結果相談会

日	受付時間	場所	対象
8日(木)、16日(金)、23日(金)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	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

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
1.15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
12.26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「9 産業と技術革新の基盤をつくろう」



強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進およびイノベーションの推進を図る目標です。すべての人々に安価で公平なアクセスに重点を置いた経済発展と人間の福祉を支援するために、地域、越境インフラを含む質の高い、信頼でき、持続可能かつ強靱なインフラを開発するとともに、資源利用効率の向上とクリーン技術および環境に配慮した技術・産業プロセスの導入拡大を通じたインフラ改良や産業改善により、持続可能性を向上させることを目指しています。

関連する町の主な基本施策

- 産業の振興
- 企業誘致の推進
- 防犯・交通安全の強化
- ICTの推進
- 社会インフラの適切なマネジメント

町の主な取り組み

- 地域通貨の活用により商業の振興を図ります。
- 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。
- 環境に配慮した道路照明灯の更新(LED化)を行います。
- 電子申請の拡大や、キャッシュレス決済の導入などICTの活用を推進します。

☎ 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「ねんきん月間・年金の日と追納制度」

厚生労働省では、毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。また、日本年金機構は厚生労働省と協力して、国民の皆さんが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を展開しています。年金セミナーや年金制度説明会等を実施していますので、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。



▶「ねんきんネット」をご利用ください

ご自身の年金記録や将来の年金受給見込み額を確認することができる「ねんきんネット」を、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルから利用できます。ぜひご利用ください。
※マイナンバーカードをお持ちでない方は、日本年金機構のホームページからご利用いただけます。

▶申し込み・問い合わせ

ねんきんネット専用ダイヤル(☎0570・058・555)、または日本年金機構ホームページをご覧ください。



消費生活 コラム

今月は「サポート詐欺」

消費生活トラブルは身の回りに潜んでいます。被害を防止するために、悪質業者の手口や被害事例等を紹介いたします。「もしかして…」、「困ったな」と思ったら、一人で悩まず、消費生活センターにご相談ください。
※相談日や時間等の詳細は本誌22頁をご覧ください。

サポート詐欺に気を付けましょう!

パソコンやスマートフォンでインターネットを使用中に突然「ウイルスに感染している」等の偽警告画面や偽警告音が出て、それをきっかけに電話をかけ、有償サポートやセキュリティソフト等の契約をしてしまったなどのトラブルがあります。

トラブルに巻き込まれないために

- 警告画面や警告音が出て、偽物の可能性を疑い、表示されている連絡先には電話せず、端末に導入しているセキュリティソフトなどで、自分のパソコン等の状態を確認しましょう。
- 偽の警告画面が表示されたら、その画面を閉じましょう。
- 遠隔ソフトをインストールするよう指示されることもあり、言われたとおりにすると、相手に自分の画面が表示されてしまう危険があるため、気を付けましょう。
- 自分で判断できない場合は周りの人に相談しましょう。

☎ 商工観光課(☎581・2121内線453)

ご存じですか? 追納制度

国民年金保険料の免除・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予(学生納付特例を含む)を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。追納分は、保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映され、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されます。

留意事項

- 追納保険料額は、免除・納付猶予された当時の保険料額から経過期間に応じて一定の加算額が上乗せされます。
- 一部免除の承認期間内に保険料の未納がある方、老齢基礎年金の受給権が発生した方、繰上げ請求をした方は追納できません。
- ▶必要書類/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)
- ▶申し込み・問い合わせ/熊谷年金事務所(☎522・5012)、町民課(☎581・2121内線111・112)