

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**

働く人の心の健康に
目を向けましょう！



12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です

労働安全衛生調査によると、現在の仕事や職業生活に強い不安やストレスを感じている労働者の割合は53%となっており、働く人の多くがストレスを抱えています。近年はパワハラ、モラハラなどハラスメントによる心身の不調やストレス増加も問題視されています。厚生労働省では、年末の繁忙期には特にハラスメントが発生しやすいと考えられることから、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定めています。ハラスメントは、職場全体の生産性・モラルの低下につながるだけでなく、働く人のメンタルヘルスに大きな影響を与えます。誰もがいきいきと働き続けられるように、それぞれの立場から、職場環境の見直し・改善について考え、働く人の心の健康にも目を向けていきましょう。

心の健康を保つポイント

①ストレスサインを見逃さない

- 心のサイン／怒りっぽくなる、集中力低下、今まで楽しめていたことが楽しくないなど
- 身体のサイン／食欲低下、不眠、下痢・便秘、胃痛 など
- 「少し疲れているだけ…」と放置せず、SOSに早めに気付いて対処しましょう。

②無理をせず、休養を取る

- 作業の合間に休憩する
- 疲れた日は早めに寝る など

③ゆったりと過ごせる時間をつくる

- 好きな音楽を聴く
- 温かいお風呂に入る など

④みんなで支え合う

自分自身だけではなく、周囲の人のサインに気付くことも大切です。周囲の人が「元気がないな」、「疲れていそうだな」と感じたら、一言声をかけてあげてください。

あじえて! 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。

今回は「10 人や国の不平等をなくそう」



各国内および各国間の不平等を是正する目標です。年齢、性別、障害、人権、民族、出自、宗教、あるいは経済的地位その他の状況に関わりなく、すべての人々の能力強化および社会的、経済的および政治的な包含を促進するとともに、差別的な法律、政策および慣行の撤廃、ならびに適切な関連法規、政策、行動の促進などを通じて、機会均等を確保し、成果の不平等を是正することを目指しています。

関連する町の主な基本施策

- 学校教育と教育環境の充実 ○男女共同参画の推進
- 高齢者の生きがいづくりの支援 ○地域福祉の充実
- ICTの推進

町の主な取り組み

- 確かな学力の育成を行います。
- 男女共同参画の意識づくり、環境づくりを行います。
- 高齢者がいきいきとした生活を送れるように生きがいづくりの講座を実施します。

☎ 総合政策課 ☎ 581・2121内線462



消費生活 コラム

今回は「保険金で住宅改修? 勧誘業者に注意」

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18頁をご覧ください。

保険金で住宅改修ができると勧誘する事業者に気を付けましょう!

「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理ができる」や「保険金が出るようサポートする」など「保険金を使える」と勧誘する住宅修理サービスに関する相談が寄せられています。

トラブルに巻き込まれないために

- 保険金の請求期限が迫っている等の勧誘やインターネット広告をうのみにせず、安易に契約しないようにしましょう。
- 保険金の請求対象となる住宅修理がある場合、申請サポート会社に頼らなくても、保険金の請求は加入者自身で行うことができ、手数料はかかりません。
- うその理由で保険金を請求することは絶対にやめましょう。
- 少しでもおかしいと感じるような勧誘をしてくる事業者から話が合ったときは、相手と話し込まずに、きっぱりと断りましょう。

☎ 商工観光課 ☎ 581・2121内線453

1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にください。

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	19日(木)	役場7階健康診査室	令和4年8月生 令和4年9月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	24日(火)		令和4年2月生 令和4年3月生	
3歳児健康診査	26日(木)		令和元年7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。

こころの健康相談☎

日	時間	場所	対象
18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
25日(水)	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
5、19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
23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感染症に関する相談窓口

- 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

年金特報

年金についての情報を毎月お届け! 今回は「源泉徴収票と口座振替」

「源泉徴収票」は大切に保管を!

厚生年金や国民年金などの公的年金は「雑所得」として所得税等の課税対象になります。受給されている方には、日本年金機構から、令和5年1月中旬~下旬に「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。確定申告や住民税申告をするときに添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。

※遺族年金・障害年金は非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。

国民年金保険料の納付はお得で便利な「口座振替」で!

口座振替で毎月納付(当月末振替)、またはまとめて前払い(前納)をすると、保険料が割引されます。保険料の納め忘れ防止にもなりますので、お得で便利な口座振替をご利用ください。振替方法は以下の5種類から選べます。

- ①翌月末振替 毎月末日に前月分の保険料を振替
- ②当月末振替 毎月末日に当月分の保険料を振替(毎月50円割引)
- ③6カ月前納 4~9月分の保険料を4月末日、10月~翌年3月分の保険料を10月末日に振替
- ④1年前納 4月~翌年3月分の保険料を4月末日に振替
- ⑤2年前納 4月~翌々年3月分の保険料を4月末日に振替

※前納(③、④、⑤)の割引の詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

手続き

町民課、年金事務所、または預貯金口座をお持ちの金融機関で手続きしてください。

必要なもの

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)、通帳、通帳届出印

提出期限

- ①・② ⇒ 随時受付
- ③の上期(4~9月分)、④、⑤ ⇒ 2月末日
- ③の下期(10~翌年3月分) ⇒ 8月末日

☎ 熊谷年金事務所 ☎ 522・5012

☎ 町民課 ☎ 581・2121内線111・112

