

# 健康ひろば

みんな健康！  
元気・いきいき寄居町！



生活習慣を見直してみませんか



## 2月は全国生活習慣病予防月間です！

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関わって引き起こされる病気のことです。がん、脳血管疾患、心疾患の三大疾患をはじめ、糖尿病や高血圧、高脂血症など動脈硬化を促進する病気も含まれます。生活習慣病は、健康長寿を妨げる最大の要因といわれています。「いきいきと自分らしく元気に過ごす」ために、生活習慣を見直してみませんか。

### ●「一無、二少、三多」で生活習慣病予防

- 一無** 無煙、禁煙のすすめ  
たばこは万病のもと
- 二少** 少食、少酒のすすめ  
食事は腹八分目・アルコールはほどほどに
- 三多** 多動、多休、多接のすすめ  
今より10分多く体を動かす  
しっかり休養をとる  
多くの人や事、物に接する

### ●年に1回は特定健診、定期的に各種検診を受けましょう

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行するため、年に1回の特定健診をはじめとして定期的に各種検診を受け、自身の健康状態を知り、病気になる前に生活習慣を見直すことが必要です。また、生活習慣は子どもの頃に身に付くことが多いため、生活習慣病を予防するためには、子どもの頃から食生活や運動に注意することが大切です。ご家族皆さんで元気に生活していけるよう、この機会に生活習慣の見直しをしましょう。

健康づくり課では、健康に関する事業や相談の受け付けをしていますので、ぜひご活用ください。

## 3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	14日(火)	役場7階健診室	令和4年10月生 令和4年11月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	16日(木)		令和4年4月生 令和4年5月生	
3歳児健康診査	23日(木)		令和元年9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
9日(木)	9:30～11:30	保健福祉総合センター(ユウネス)	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、おぶいひも(必要に応じてミルク)

### ●こころの健康相談☑

日	時間	場所	対象
15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

### ●健診結果相談会☑

日	受付時間	場所	対象
10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

☑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
2, 16, 30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
13, 27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	

## 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「11 住み続けられるまちづくりを」

11 住み続けられるまちづくりを  
包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市および人間居住を実現する目標です。すべての人々の、適切、安全かつ安価な住宅および基本的サービスへのアクセスを確保し、スラムを改善するとともに、脆弱な立場にある人々、女性、子ども、障害者および高齢者のニーズに特に配慮し、公共交通機関の拡大などを通じた交通の安全性改善により、すべての人々に、安全かつ安価で容易に利用できる、持続可能な輸送システムへのアクセスを提供することを目指しています。

#### 関連する町の主な基本施策

- 結婚・妊娠・出産の支援
- 中心市街地の活性化
- コンパクトなまちづくり
- 良好な住環境の整備
- 社会インフラの適切なマネジメント

#### 町の主な取り組み

- 若い世代や子育て世代の移住・定住を促進します。
- 中心市街地の利便性向上、魅力ある街並みの創出などにより、まちなか居住を推進します。

☎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「産前産後期間の免除制度」

次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。既に保険料納付免除、納付猶予、学生納付特例、法定免除が承認されている方でも、産前産後免除の届出ができます。産前産後免除が承認された期間は、保険料を全額納付した期間と同様、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

#### ▶保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)  
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の分娩をいいます(死産、早産、流産および人工妊娠中絶を含む)。

#### ▶対象

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

#### ▶届出時期

出産予定日の6カ月前から



## 消費生活 コラム

今月は「悪質な訪問購入に注意！」

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20頁をご覧ください。

### 「高額で不用品や古着を買い取る」と勧誘する業者に気を付けましょう!

電話や突然訪問してきた業者に「不用品や古着を買い取ります」と言われ、家に上げたところ、指輪などの貴金属を強引に安く買い取られてしまったという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

- 突然の訪問や不要な訪問は断りましょう(訪問購入において、突然の訪問は禁止されています)。
- 訪問購入を依頼するときは、一人で対応せず、売りたくないものは見せないようにしましょう。
- 売るときはよく検討し、購入業者名や連絡先を控えて、何をいくらで売ったかが分かる書面を受け取りましょう。

☎商工観光課(☎581・2121内線453)

#### ▶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)、母子健康手帳など出産予定日を明らかにする書類(出産後は不要)  
※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類も必要です。

#### ▶留意事項

- 国民年金の任意加入者は対象外です。
- 付加保険料は、当該期間でも納付可能です。
- 保険料を前納している場合、当該期間の保険料は還付されず(保険料の未納期間がない方のみ)。
- そのほかの免除・猶予制度の承認期間中に産前産後免除に該当した場合は、産前産後免除終了後、あらためて当該年度分の免除・猶予の届出や申請を行う必要はありません。

#### ▶届出先

町民課

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

☎町民課(☎581・2121内線111・112)