

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

新年度のスタート！
体内時計を整えましょう



私たちの体は、意識していなくても、太陽が昇ると目が覚めて活動的になり、夜暗くなると休息モードに切り替わります。この生体リズムを調節してくれているのが、人間の体に備わっている「体内時計」です。私たちの一日の生活時間は24時間ですが、体内時計は24時間よりも少し長めにできています。この時間のずれを修正せずにいると、さまざまな体の不調につながってしまいます。

だんだんと暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。しかし、春は寒暖差が大きいことや、生活環境の変化によって、体調を崩しやすい季節でもあります。体内時計を整えて、健康な一年をスタートさせましょう。

体内時計が乱れることによる影響

- 睡眠障害
寝つきが悪くなるなど、睡眠に悪影響を及ぼします。また、睡眠障害から疲労の蓄積や日中の活動制限につながることもあります。
- 生活習慣病の引き金になる
体内時計が乱れるとホルモンバランスや自律神経も乱れていきます。食欲を増進させるホルモンが増えて肥満になりやすくなったり、自律神経の切り替えがうまくいかなくなったりすることにより、血圧の調節に影響を与え、高血圧につながる危険性もあります。

体内時計を整えるポイント

- 起床後、太陽の光を浴びる
朝、目から光が入ることで体内時計はリセットされます。天気が悪い日でも、起床後はカーテンを開け、自然光を取り込みましょう。
- 就寝前のスマートフォン、ゲーム、パソコンなどの利用を避ける
液晶画面から出るブルーライトは、メラトニン(眠りを誘うホルモン)の分泌を抑制し、脳が休息モードになることを妨げます。
- 朝食を取る
脳と体が目覚め、活動のスイッチが入ります。

5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。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	23日(火)	役場7階健康診室	令和4年12月生 令和5年1月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	16日(火)		令和4年6月生 令和4年7月生	
3歳児健康診査	18日(木)		令和元年11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	受付時間	場所	対象・定員
1日目 11日(木) 2日目 25日(木)	13:00~15:50	役場7階健康診室	パパ・ママになる方(ママは妊娠16週以降の安定期の方) 定員6組

☎母子健康手帳、筆記用具
※事前予約制で、2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
17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

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
11,18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
8,22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

☎運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き、マスク
※全日、自主活動日となります。
※休憩時間等、近距離での会話時はマスクの着用が推奨されます。



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「13 気候変動に具体的な対策を」



気候変動およびその影響を軽減するための緊急対策を講じる目標です。

すべての国々において、気候関連災害や自然災害に対する強靱性(レジリエンス)および適応力を強化するとともに、気候変動の緩和、適応、影響軽減および早期警戒に関する教育、啓発、人的能力および制度機能を改善することを目指しています。

関連する町の基本施策

- 環境配慮型社会の形成 ○地域防災力の強化
- 自然環境の保護

町の主な取り組み

- 補助金の交付等により住宅、建物のエコハウス化を推進します。
- ゼロカーボン・ドライブを推進します。
- 地域での防災訓練の実施を促進します。
- 森林などの自然資源を適切に整備・保全し、CO₂吸収量の確保に努めます。

☎総合政策課(☎581・2121内線462)



消費生活相談員の
こんな消費者トラブル

～屋根のリフォーム訪問販売～

最近、知らないリフォーム業者が訪ねてきて「遠くから見たら、屋根がゆがんでいるのが見えた」とリフォームを勧めてくる事業者が多くいます。

地元の業者ではない場合も多く見受けられます。地元の業者ならば行政の補助金のことをよく知っていて、詳しい助言をしてくれたり、ご近所の評判を確かめたりすることもできます。

また、突然やってくる訪問販売では、専門家としての助言さえしてくれないケースがあります。

すぐに契約をせず、周りの人の意見も聞いてみましょう。



「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38頁をご覧ください。

☎産業振興企業誘致課(☎581・2121内線411)

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「学生納付特例制度」

4月から国民年金保険料が変わりました！

変更後保険料 月額 1万 6,520 円

学生納付特例制度をご利用ください！

学生で本人の所得が一定額以下の場合、申請により国民年金保険料の納付が猶予される制度です。承認された期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に含まれます。また、障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るために必要な期間の対象となります。ただし、老齢基礎年金の受給額には反映されません。

▶対象期間

4月(または20歳誕生日の前日の月)～翌年3月末

▶対象

国民年金第1号被保険者で『学校教育法』に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校等に在学の方。ただし、申請年度の前年の所得が審査基準額以下の場合に限られます。

▶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)、学生証(両面の写し)または在学証明書(原本)

▶審査結果

申請から約2～3カ月後に送付されます。申請後に国民年金保険料の納付書が届いた場合は、納付せずに審査結果が届くまで保管してください。

▶保険料の追納

承認された期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。追納することで、将来受け取る年金額を増やすことができます。

▶昨年度から継続して制度を利用する方

申請は年度ごとに行う必要があります。今年度も引き続き同一の学校へ在学する方は、4月中に日本年金機構から送付されるはがき形式の学生納付特例申請書で申請できます。

▶申請先

熊谷年金事務所または町民課

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

町民課(☎581・2121内線111・112)

※問い合わせの際、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。