

# 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**

女性の健康について  
考えよう！



町では、5月25日(木)から子宮頸がん、乳がん検診の集団検診を実施します。この機会に、女性ホルモンの分泌が盛んな時期(18歳～40歳代)の健康について考えてみましょう。

## 女性特有の病気に注意！

体調の不調を感じたら、つらい症状をそのままにせず、早めに受診しましょう。

### 子宮内膜症や子宮筋腫

はっきりした原因は不明ですが、女性ホルモンが関係しているといわれています。つらい月経痛や月経時以外の出血などが症状として現れます。

### 子宮頸がん

主たる原因は、性交渉によるウイルス感染です。初期には自覚症状がほとんどありません。ワクチン接種による予防が可能です。

### 乳がん

女性が最もかかりやすいがんで、ピルの服用なども発症に関わります。早期発見・早期治療で完治率が高くなります。

### バセドウ病

若い女性に多い病気で、月経周期の異常や不妊・流産の原因になることがあります。動悸や汗かき、疲れやすさなどが症状として現れます。

### スリムすぎる体形に注意！

体重と身長で計算する肥満度(BMI)が18.5未満の場合「やせ(低体重)」と判定されます。日本では20～30歳代の女性のうち「やせ」が20%弱を占め、社会的な問題になっています。若い方で「やせ」の場合、貧血になりやすかったり、倦怠感や頭痛といった症状が現れたりします。低出生体重児を出産する可能性も高くなり、さらには、将来の骨粗しょう症を引き起こす原因にもなります。厳しい食事制限など無理なダイエットは控えましょう。

## 6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。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10月生 令和3年11月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	8日(木)		令和元年12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

### 乳幼児健康相談

日	時間	場所	対象
6日(火)	9:30～11:00	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  
※ママ・パパの健康相談も同時実施しています。ぜひご参加ください。

### ひよこ教室(離乳食教室)

日	時間	場所	対象・定員
28日(水)	13:30～15:30	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者 定員6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(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

### 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、29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

☞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**

● 県新型コロナウイルス感染症総合相談センター  
☎ 0570・783・770  
☎ 050・8887・9553(聴覚障害者専用)  
24時間、年中無休  
※県民サポートセンター、受診・相談センターでの相談受付は終了しました。

## 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「14 海の豊かさを守ろう」



持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する目標です。あらゆる種類の海洋汚染を防止し、大幅に削減するとともに、海洋および沿岸の生態系に関する重大な悪影響を回避するため、強靱性(レジリエンス)の強化などによる持続的な管理と保護を行い、健全で生産的な海洋を実現するため、海洋および沿岸の生態系の回復のための取り組みを行うことを目指しています。

### 関連する町の基本施策

○社会インフラの適切なマネジメント ○自然環境の保護

### 町の主な取り組み

- 道路環境、河川について、適切な整備を行い、安全性、利便性の向上を図ります。
- 男衾駅西側用途地域の公共下水道の整備を進めます。
- 町内河川の定期的な水質調査を行い、水質の保全を図ります。
- 風布川・日本水の維持管理活動への助成、清掃活動などきれいな水辺環境の維持管理に努めます。

☎ 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「国民年金の任意加入制度」

老齢基礎年金を満額(今年度は年額79万5,000円)受給するためには、20歳から60歳まで40年間、国民年金保険料を納める必要があります。次にあてはまる場合は、申し出により国民年金に任意加入することができます。

### ▶申し込みができる方と加入目的

- ①日本国内に住所がある60歳から65歳未満の方※
  - 未加入や保険料未納等の期間があるため、年金受給額を満額に近づけたい方
  - 年金加入期間が短く、年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)を満たしていない方
- ※65歳以上70歳未満の方は、受給資格期間(10年)を満たすまでの期間を任意加入することができます(日本国籍を有する海外居住者も対象)。

- ②日本国籍を有し、海外に居住する20歳以上65歳未満の方
- 海外在任期間は国民年金の強制加入期間ではありませんが、任意加入して保険料を納付すると将来受け取る老齢基礎年金額へ反映されます。また、海外居住期間中の事故等で障害が残った場合に障害基礎年金等の申請対象となります。

### ▶留意事項

- 任意加入中は、保険料免除、学生納付特例、納付猶予の申

お知らせ

📢 5月は全国一斉の消費者月間です!

令和5年度のテーマ

「デジタルで快適、消費生活術  
～デジタル社会の進展と消費者の暮らし～」

社会のデジタル化に伴う新たな消費者トラブルが発生し、デジタルサービスの仕組みやそのリスクの理解、さまざまな情報の正確さを見極める力や、適切に活用するための情報モラル等を身に付けることが必要となっています。自分の生活に必要なデジタル技術のノウハウを蓄え、活用していくことで、トラブルを避けながら、デジタル社会の恩恵を享受し、より豊かな生活を安全・安心に過ごしましょう。

### 消費生活センターをご利用ください

寄居町消費生活センターは、皆さんの安全・安心な消費生活のための相談窓口です。消費者と事業者の間で起きたトラブルや、悪質商法の被害等、消費生活に関する相談への助言、事業者とのあっせん、情報提供など、問題解決に向けての支援をしています。「不安だな」、「困ったな」と思ったら、一人で悩まずにご相談ください。  
※相談日や時間等の詳細は本誌22頁をご覧ください。

☎ 産業振興企業誘致課 ☎ 581・2121内線411

請はできません。

- 老齢基礎年金を繰上げ受給している方、厚生年金・共済組合等に加入している方は任意加入できません。
- 受給額をさらに増やしたい方は、付加保険料(月額400円)を同時に申し込みます。

### ▶加入方法

- 加入日/申し出た日  
※年金受給額を満額に近づけたい方は、60歳になる前日から申し出が可能です。  
※申し出のあった月からの加入となります。希望する月からさかのぼって加入することはできません。

- 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)、預金通帳、通帳届出印

- 保険料納付方法/口座振替(原則)  
※「当月末振替」や「前納(まとめて前払い)」などの振替方法を選択すると、保険料が割引されます。

- 申し込み先/町民課(海外居住中の方は年金事務所)

※代理人が申請する場合、委任状が必要です。

☎ 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。