

# 健康ひろば

近年、熱中症は5、6月から発生しています。これは、まだ身体が暑さに慣れておらず、急に気温が上がった日に体温調節機能がうまく働かないためです。さらに、梅雨の時期は湿度が高いので汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすいため熱中症のリスクが高まります。これからの時期「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」には特に注意が必要です。熱中症を予防して、夏本番に備えましょう。

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**

梅雨時期の熱中症にご注意！



## ①暑さを避ける工夫を

- 外出は、暑い日・暑い時間帯を避けましょう。
- 室内でも熱中症に要注意。エアコンや扇風機を活用しましょう。暑くなる前に「試運転」も忘れずに。

## ②こまめな水分補給

- 時間を決めて、喉がかわく前に水分を取りましょう。
- たくさん汗をかいた日は、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分も取りましょう。



## ③日頃の体調管理を大切に

- 体調が悪いと感じたときは、無理せず休養を取りましょう。
- 周りの方にも気配りを。ご近所で声を掛け合うなど、体調を確認しましょう。

# 7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	25日(火)	役場7階健診室	令和5年2月生 令和5年3月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	11日(火)		令和4年8月生 令和4年9月生	
3歳児健康診査	13日(木)		令和2年1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

## 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
6、20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
10、24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。

## こころの健康相談

日	時間	場所	対象
19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

# 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「15 陸の豊かさを守ろう」



陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の促進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処、ならびに土地の劣化の阻止・回復および生物多様性の損失を阻止する目標です。

あらゆる種類の森林の持続可能な経営の実施を促進し、森林減少を阻止し、劣化した森林を回復し、世界全体で新規植林および再植林を大幅に増加させるとともに、持続可能な開発に不可欠な便益をもたらす山地生態系の能力を強化するため、生物多様性を含む山地生態系の保全を確実にを行うことを目指しています。

## 関連する町の基本施策

- 産業の振興
- 良好な住環境の整備
- 環境配慮型社会の形成
- 自然環境の保護

## 町の取り組み

- 森林の適正な維持管理を促進します。
- 森林などの自然資源を適切に整備・保全し、CO<sub>2</sub>吸収量の確保に努めます。
- 太陽光発電施設の設置を行う事業者等に対してガイドラインの遵守を求めます。

総合政策課 (☎581・2121内線462)



## 消費生活 コラム

今月は「差出人名」の記入、忘れていませんか？」

6月18日は「父の日」です。プレゼントを送る方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このころになると、消費生活センターに「差出人不明の荷物が届いたのですが、廃棄したほうがいいですよね?」というお問い合わせの電話をいただきます。皆さん、差出人名の記入を忘れていませんか? 毎年、お誕生日プレゼントや年末年始のごあいさつの品など、せっかくのプレゼントが廃棄されてしまう事例があります。プレゼントなどを送るときは、差出人名を記載しているかよくチェックしてください。

なお、多くの通信販売では、差出人名なしで配送まで可能です。受取人が「差出人が分からない」と、通販業者に相談しても、差出人の名前は個人情報なので教えてはくれません。贈り物をするときは、受取人に対して「荷物を送りました」という連絡を忘れないようにしましょう。

「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24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「保険料の免除・納付猶予制度」

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合「免除」または「猶予」の申請をすることができます。

## 免除(全額免除・一部免除)申請

本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が全額、または一部免除されます。失業を理由に申請した場合には、失業した方の所得を除外して審査します。

## 納付猶予申請

50歳未満の方(学生を除く)で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、申請により納付猶予となります。

※学生の方は学生納付特例制度をご利用ください(本誌4月号参照)。

▶必要なもの/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)、本人確認書類(運転免許証等)、失業の場合は雇用保険被保険者離職票等の写し

▶申請先/町民課、または熊谷年金事務所。郵送での申請やマイナポータルを利用した電子申請(詳しくは日本年金機構のホームページ参照)も可能です。

※令和5年度分(令和5年7月~令和6年6月)の申請は7月から受付を開始します。

▶審査結果/申請から約3カ月後に、日本年金機構から決定通知書が届きます。決定通知書が届くまでの間、保険料は納付せずにお待ちください。

## 承認期間

免除または猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、免除が承認された期間は、保険料を納付した期間と比べて将来受け取る年金額が少なくなります。猶予が承認された期間は年金額に反映されません。

※一部免除(4分の3・半額・4分の1)が承認された方は、減額された保険料を納めないと未納扱いになります。審査後に減額された納付書が届きますので、納め忘れにご注意ください。

## 追納制度

免除または猶予が承認された期間は、10年以内であれば申出により、その期間の保険料を後から納めること(追納)ができます。追納した期間は保険料を納付した期間と同じ扱いとなります。なお、追納対象期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料に加算額が上乘せられます。

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。