

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



「食事」と「運動」で
高血糖を改善しましょう



HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) という言葉を知っていますか？

HbA1cとは、血液中の「ヘモグロビン」と「糖」がくっついているもので、過去1、2カ月の血糖値を反映しています。また、HbA1cの値は、糖尿病の状態を評価するために用いられています。

寄居町の令和4年度の健診結果や医療費から見ると、町は県内の他市町村よりHbA1cが高めの方が多いことが分かっています。また、体重や腹囲は肥満傾向ではないのにHbA1cが高い方(非肥満高血糖)が多いことも特徴です。

地区	HbA1c5.6以上の方の割合	非肥満高血糖の方の割合
寄居町	78.7%	22.4%
(参考) 埼玉県	59.1%	9.1%

※令和4年度国民健康保険特定健康診査より

高血糖は、初期の段階では自覚症状がありません。しかし、慢性的な高血糖を放置していると全身の血管を傷つけ、さまざまな病気や合併症を引き起こします。

高血糖により引き起こされる病気・合併症

- ・糖尿病 ・心筋梗塞 ・脳梗塞 ・糖尿病性神経障害 ・糖尿病性網膜症 ・糖尿病性腎症
- ・肝硬変 等

※1月29日(月)に「血糖値改善教室」を開催します。詳しくは本誌17頁をご確認ください。

新プロジェクト始動！

町では、お弁当を食べて健やかになってほしいとの願いを込めて「寄居町健康づくり課×女子栄養大学学生考案YORII KENKO弁当開発」を進めています。血糖値改善教室には、開発に携わる女子栄養大学の学生と教員の皆さんが参加し、お弁当づくりに必要な情報について聞き取り調査を行う予定です。参加者の皆さんのご協力を願います。

2月の保健事業 持持ち物 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
1歳6カ月児健康診査	8日(木)	役場7階健診室	令和4年6月生 令和4年7月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	1日(木)		令和2年8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。

乳幼児健康相談

日	時間	場所	対象
20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。

パパママ学級

日	時間	場所	対象・定員
1日目	16日(金)	役場7階健診室	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
2日目	29日(木)		

☑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
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

健診結果相談会

日	時間	場所	対象
22日(木)	①13:30~13:45 ②14:30~14:45	保健福祉総合センター(ユウネス)	令和5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
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
26日(月)	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、近距離での会話はマスクの着用が推奨されます。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	
●	埼玉県コロナ総合相談センター ☎0570・783・770
●	☎050・8887・9553(聴覚障害者専用) 24時間、年中無休

開催します！所有者向け空き家セミナー

町と連携協定を結ぶ空き家活用株式会社が、専門的な知見を生かして空き家に関する悩みごとを解消する方法等をご案内します。

- ▶日時 / 2月17日(土)
- ▶第1部 午後2時~3時30分(予定) 第2部 第1部終了後
- ▶場所 / 寄居町民ホール
- ▶対象 / 町内在住の方、町内にある空き家の所有者または所有者の関係者
- ▶定員 / 第1部 500人(申込順) 第2部 9組(予約制)
- ▶内容
 - 第1部 空き家セミナー
 - 空き家問題とは ○空き家所有のリスクを考える
 - 空き家活用で描ける未来 ○サポート体制について
 - 第2部 個別相談会(予約制)
 - 空き家の専門家が個別にお悩みにお答えします
- ▶講師 空き家活用株式会社取締役CMO 坂井裕之氏
- ▶費用 / 無料
- ▶申し込み / 電話で都市計画課へお申し込みください。個別相談会を希望される方は、セミナー参加の申し込みと併せてご予約ください。

☎都市計画課 ☎581・2121内線243

歯周疾患検診が受診できます！

町では、健康の保持増進を目的に歯周疾患検診を実施します。検診では、ブラッシング指導なども行います。歯科医院へ普段行かない方も、これをきっかけに歯とお口の健康について考えてみませんか。ぜひご参加ください。

- ▶日時 / 2月4日(日)午前9時~正午
- ▶場所 / 保健福祉総合センター(ユウネス)
- ▶内容

項目	対象	定員	持参するもの
歯周疾患検診 ブラッシング指導	20歳以上	40人	健康手帳(お持ちの方)
- ▶費用 / 無料
- ▶申し込み / 1月15日(月)~2月2日(金)に、電話で健康づくり課へお申し込みください。
- ▶その他 / 一部対象年齢の方に、別途歯周疾患検診の勧奨通知を郵送します。
※令和5年5月21日実施の歯周疾患検診を受診された方は、今回受診できません。

☎健康づくり課 ☎581・2121内線211・212・217

年金特報 年金についての情報を毎月お届け！今月は「20歳になったら国民年金」

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務付けられています。国民年金保険料を納めることで、老後に受け取る老齢年金だけでなく、病気やけがで障害が残ったときに受け取る障害年金や、死亡時に遺族が受け取る遺族年金などの保障が受けられます。ただし、必要な手続きをせず、保険料の未納が続くとこれらの年金が受け取れない場合がありますのでご注意ください。

国民年金加入後の流れ

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金加入のお知らせや納付書等が届きます。送付される基礎年金番号通知書は、基礎年金番号の確認や各種年金手続きに使用しますので、大切に保管してください。ただし、20歳到達時点で厚生年金保険・共済組合に加入していた方や障害・遺族年金を受給している(していた)方には送付されません。

国民年金保険料の納付方法

納付書で全国の銀行や郵便局、コンビニエンスストアで納めることができるほか、電子納付が利用できます。そのほかの納付方法については申し込みが必要です。

口座振替・クレジットカード納付の申し込み

保険料を納める手間が省け、納め忘れ防止にもなります。また、まとめて前払い(前納)することで保険料が割引されます。

付加年金の申し込み

毎月の保険料に加えて、月額400円の付加保険料を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せられ、将来受け取る年金額を増やすことができます。

国民年金保険料を納付できないとき

保険料の納付が経済的に難しい方は、学生納付特例制度または免除・納付猶予制度の申請をしてください。承認されると老齢・障害・遺族年金の受給資格期間として認められますが、保険料を全額納付した場合に比べて将来受け取る年金額が減少します。将来受け取る年金額を増やしたい方は、承認された期間から10年以内に後から保険料を納めることができる「追納制度」をご利用ください。

手続き・問い合わせ

熊谷年金事務所 ☎522・5012
町民課 ☎581・2121内線111・112