

# 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

姿勢を正して  
若々しく、はつらつと！



## 姿勢が乱れていませんか？

暦の上では春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。人は寒さを感じると、体の中心部を保温しようとするために背中を丸め、自然と猫背の姿勢になりやすいといわれています。体を縮こませることによって、体内に熱を閉じ込め、筋肉を収縮させて熱を作り出そうとします。そのため、寒い日は体に力が入り姿勢が乱れがちです。体が縮こまり姿勢が悪くなると、血流が悪くなり、肩こりや頭痛、冷えなど全身の不調の原因になります。また、姿勢が乱れると呼吸が浅くなり、集中力が低下するともいわれています。

寒いときこそ姿勢を正し、心も体もシャキッとさせて、春を迎える準備をしましょう。

### よい姿勢とは

軽く顎を引き「後頭部」、「肩甲骨」、「お尻」、「かかと」が壁につくように立つ。

→このとき、壁と腰の間に手のひらが入るくらいの隙間があるのが理想的な姿勢です。

### 姿勢を正すメリット

- 基礎代謝が上がる
- 血流がよくなり、冷えやむくみ、肩こりなどが解消される
- 呼吸がしやすくなり、自律神経が整う
- 若々しく、はつらつとした印象になる

### よい姿勢を保つポイント

- 頭の上から糸で吊られている状態をイメージして立つ
- 長時間同じ姿勢をとることは避け、適度に姿勢を変え、ストレッチをする
- 椅子に座るときは深く腰掛けて、背もたれにもたれかからないようにする



## 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。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(木)	役場7階健診室	令和5年10月生 令和5年11月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	12日(火)		令和5年4月生 令和5年5月生	
3歳児健康診査	7日(木)		令和2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
6日(水)	13:30～15:30	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6組

☎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、おぶひひも、エプロン(必要に応じてミルク)



### こころの健康相談 ☎

日	時間	場所	対象
27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
7,21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
11,25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

無料配布します！

## 第2回きずなハートフル弁当

町では、寄居町つながりの場づくり緊急支援事業として、食費等の物価高騰の影響を受けている子育て家庭を支援するため、手づくりのお弁当を無料配布します。

▶日時 / 3月12日(火)午後5時～5時45分

▶受取場所 / 中央公民館

▶対象 / 0歳～18歳の子どもとその保護者

※受取場所でお弁当を受け取る方に限ります。

▶配布数 / 100食

▶申し込み / 電話またはファクス

きずなハートフル弁当

☎581・9884、☎598・7271

午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

▶申込期限 / 2月26日(月)

▶その他

- お弁当の内容は、子どもも大人も同じです(アレルギー未対応)。
- 申し込みが予定数を越えた場合は抽選となります。抽選結果は、2月末の決定通知の発送をもって代えさせていただきます。
- 原則、キャンセルはできません。やむを得ずキャンセルする場合は、前日の午後4時までに、きずなハートフル弁当へ電話で連絡をください。
- 前回、配布を受けた方も申し込みできます。

☎子育て支援課(☎581・2121内線204)

本田技研工業株式会社埼玉製作所と協定締結

## 大規模災害時における施設使用等に関する協定



町と小川町(島田康弘町長)は1月11日に、本田技研工業株式会社埼玉製作所(軸屋勇治所長)と「大規模災害時における施設使用等に関する協定」を締結しました。

この協定を締結したことで、大規模災害時に物資等の一時保管に係る場所や車中泊による避難場所、必要な資機材等の提供、災害発生時に公道を走行可能な車両の貸与について協力をいただくことができるようになりました。

災害時には地元企業の協力を得て、被災者への迅速な対応や行政機能等の早期復旧を図り、町民の皆さんが安全・安心できるまちづくりを進めます。

☎自治防災課(☎581・2121内線371)

## 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)以上の出産をいいます(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

### ▶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ます(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・猶予の申請を行う必要はありません。

### ▶届出先

町民課窓口

☎熊谷年金事務所(☎522・5012)

☎町民課(☎581・2121内線111・112)