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

1日の始まりに
朝食を食べましょう！

新年度、新生活の始まり。よいスタートは朝食から！

春は変化の季節といわれています。新年度を迎え、新たな生活をスタートさせた方も多いと思います。さまざまなことがスタートする4月は、気付かないうちに心身にストレスがかかり、自律神経が乱れやすくなります。自律神経を整え、快適に過ごすためには、1日の始まりに朝食を食べることが大切です。町の「健康づくりと食育に関するアンケート調査」(令和4年度実施)では「朝食をほぼ毎日食べる」と回答した方の割合が、20歳代で約６割、30～40歳代で約７割と、他の世代と比較して低い結果となっています。

朝食をしっかり食べてよい1日のスタートをきりましょう。

朝食の役割

①身体のリズムを整える
私たちの体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻んでいます。起床後、朝食を食べて体温が上がることなどにより、内臓など身体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します。

②脳と身体を目覚めさせる
朝は脳のエネルギー源である糖質が足りていない“ガス欠の状態”です。朝食を食べずに活動を始めるのは、ガス欠状態で車を走らせているようなもの。ガソリン(＝糖質)を朝食で補給し、脳と身体を目覚めさせることが大切です。

朝食時短の工夫

①朝食の下ごしらえをしておく
夕食の際に材料を切る、ゆでるなど準備しておくと、朝は炒めるだけ、電子レンジで温めるだけになります。夕食の残りを活用してもよいでしょう。

②調理が不要なものを準備しておく
バナナ、チーズ、シリアルなどはすぐに食べることができます。即席みそ汁やスープを合わせてもよいでしょう。

③朝食のパターンを決めておく
曜日ごとに、メニューのパターンを決めておくとルーティンで朝食を作ることができます。今まで朝食を食べる習慣がなかった方も、牛乳、果物、栄養バーなどから、少しずつメニューを充実させていってください。

5月の保健事業　持持ち物　予要事前予約　問健康づくり課(☎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。

乳幼児健康診査等

種別	日	場所	対象	受付時間
4～5カ月児健康診査	21日㈫	役場7階健診室	令和５年１２月生	通知でお知らせします。
			令和６年　１月生	
10カ月児健康相談	30日㈭		令和５年　６月生	
			令和５年　７月生	
3歳児健康診査	14日㈫		令和２年１１月生	

持母子健康手帳、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。

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
2日、16日、30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
13日、27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

持運動しやすい服装、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。

パパママ学級 予

日		受付時間	場所	対象･定員
1日目	9日㈭	13:00～15:50	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	23日㈭			

持母子健康手帳、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 予

日	時間	場所	対象
22日㈬	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

新型コロナウイルスに関する相談について

「埼玉県コロナ総合相談センター」および「埼玉県コロナワクチン専門相談窓口」での電話相談は終了しました。詳細は本誌17頁をご確認ください。

令和6年度　所得証明書等の発行開始日

令和6年度の所得証明等の発行開始日は表のとおりです。町・県民税の納税方法により、開始日が異なりますのでご注意ください。

町･県民税の納税方法	発行開始日
給与からの差し引きのみで納めている方	5月14日(火)
納付書または口座振替で納めている方	6月11日(火)
公的年金からの差し引きで納めている方	
上記のうち、2つ以上の方法で納めている方	

※勤務先から給与支払報告書が提出されていない、町・県民税申告書が提出されていないなど、令和5年1月から令和5年12月までの収入等を申告していない場合は、証明書が発行できないことがありますので、申請前にご確認ください。
※コンビニエンスストアでの交付は、いずれも6月11日(火)からです。
※3月16日㈯以降に申告された方は、上記の日付より発行が遅れる場合があります。

▶申請に必要なもの
○公的機関が発行する申請者の身分証明書(マイナンバーカードや運転免許証等)
○手数料：1通200円(コンビニ交付手数料は1通150円)
○本人または住民票上同世帯の親族の方以外が申請する場合には委任状・代理人選任届(様式は町公式ホームページから取得できます)

問税務課(☎581･2121内線151･152)

町税口座振替のご案内
～安心･便利･確実です！～

町税の納付には、便利で安心確実な口座振替をぜひご利用ください。納期ごとに金融機関等に出向いて払い込む必要がなく、納期限の日に口座から自動的に税金が納められます。

新規に申し込みの場合、申し込み月の翌月末納期から口座振替ができます。

▶取り扱いできる金融機関･申込先
埼玉りそな銀行･りそな銀行･武蔵野銀行･埼玉縣信用金庫･熊谷商工信用組合･ふかや農業協同組合･ゆうちょ銀行の各本支店

▶申し込み方法
預金(貯金)通帳、お届けの印鑑をお持ちのうえ、町内金融機関に備え付けてある口座振替依頼書(自動払込利用申込書)でお申し込みください。

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 6,980 円

学生納付特例制度をご利用ください！

学生で本人の前年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する方。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、3月末～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。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。

問熊谷年金事務所(☎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。