

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

軽めの運動で
気分スッキリ
リフレッシュ！



秋は、涼しいイメージがありましたが、近年は9月になっても厳しい残暑が続きます。

皆さんは「秋バテ」という言葉を聞いたことがありますか？「秋バテ」とは専門的な言葉ではありませんが、夏から秋への変わり目、9月ごろに感じる「体がだるい」、「疲れやすい」といった体調不良のことをいいます。原因は温度差による自律神経の乱れ、冷たいものの取り過ぎによる内臓の冷え、水分不足などが原因といわれています。この秋を快適に過ごしていただくために、秋バテの症状や解消法をご紹介します。

秋バテの症状

○だるい、疲れやすい ○食欲不振 ○胃腸の不調
○立ちくらみ、めまい ○肩こり、頭痛

秋バテの解消法

○入浴(ぬるめの温度で)
○寒暖差対策(衣服や寝具で調整を)
○軽めの運動(無理せず汗ばむ程度に)
○水分補給(温かい飲み物や常温のものを)
○栄養バランスのよい食事(タンパク質、ビタミン、ミネラル等を積極的に取る)



軽めの運動は、簡単に取り組めるウォーキングや「いつでも、どこでも、だれでも」できるラジオ体操などもよいといわれています。秋バテを防いでスポーツの秋、食欲の秋を楽しんでお過ごしください。

10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。

乳幼児健康診査等

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康相談	24日(木)	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。
3歳児健康診査	10日(木)		令和3年4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
23日(木)	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。



こころの健康相談📍

日	時間	場所	対象
16日(木)	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
3日、17日、31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
14日(祝)、28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。

※熱中症特別警戒情報、熱中症警戒情報のいずれかの発表があった場合は中止となります。

実施します！

来春就学予定者の健康診断

令和7年4月に小学校へ入学するお子さんを対象に、各小学校で「就学時健康診断」を実施します。就学予定者には、保護者の方に通知書を郵送しますので、お忘れのないよう受診してください。

▶日程等

学校名	実施日	受付時間
折原小学校	10月 8日(火)	13:40～13:50
鉢形小学校	10月16日(水)	13:15～13:30
桜沢小学校	10月21日(月)	13:15～13:25

▶持参するもの／通知書、上履き、保健調査票

▶内容／内科、歯科、視力、聴力、知能検査

※寄居小学校、土土小学校、男衾小学校については、本誌8月号に掲載しています。



📍教育総務課(☎581・2121内線512)

年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「年金生活者支援給付金制度」

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。請求方法等の詳細は、給付金専用ダイヤルへお問い合わせください。

▶対象

①65歳以上の老齢基礎年金を受給している方のうち、以下の要件をすべて満たす方

○同一世帯の全員の市町村民税が非課税

○前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が約88万円以下

②障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方のうち、前年の所得額が約472万円以下の方

※所得額の上限は扶養親族の人数に応じて増額。

議会レポート

町議会第3回臨時会が8月5日に開かれ、1件の議案審議が行われました。

令和6年度補正予算

◇寄居町一般会計補正予算(第3号)

📄説明 補正額は別表のとおりです。

📄原案どおり可決

別表 (単位：千円)			
区分	補正前の額	補正額	総額
一般会計	13,981,549	160,729	14,142,278

📍議会事務局(☎581・2121内線341)

▶請求手続き

📄新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方対象となる方には、日本年金機構から9月ごろに順次郵送される年金生活者支援給付金請求書(はがき型)に必要な事項を記入のうえ、返送してください。請求日によっては給付金をさかのぼって受け取れない場合がありますので、請求手続きはお早めをお願いします。

📄これから年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所、または町民課で請求手続きをしてください。

📄ご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内があったとのこと相談が寄せられています。年金生活者支援給付金の請求手続きで、口座番号や暗証番号をお聞きしたり、手数料等の金銭を求めたりすることは一切ありません。不審な電話等があった場合は、日本年金機構のホームページにある事例集をご確認ください。

📍給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)