



みんな健康！
元気・いきいき 寄居町！

健康ひろば

かかりつけ医を持ちましょう！

住んでいる地域で、かかりつけ医を持ちましょう。また、緊急時に備えて日頃から診療時間等を確認しておきましょう。

①かかりつけ医とは

かかりつけ医とは、気軽に相談をしたり診察をしてもらったりできる地域の医療機関のことです。継続的に通院することで、自身の健康状態や過去の病気、薬の処方、生活習慣の把握ができるので、さまざまな相談に対応してもらえます。

②救急医療機関の医師とは

救急医療機関の医師は、すぐに入院して治療する必要があるか、翌日まで様子を見るかなど、一時的な判断をすることが役割です。そのため、すぐに診断がついたり、治療が終わったりするわけではありません。翌日まで様子を見ていいと判断された場合は、応急処置と必要最低限の投薬のみとなることが通常です。

③体調が悪いとき、まずはかかりつけ医で診てもらいましょう

体調が悪いと感じたら、早めにかかりつけ医を受診しておきましょう。休日や夜間の救急医療機関は、緊急を要する方のためにあり、医療スタッフや検査機器は重症患者のために優先して運営されています。そのため、重症患者が多く受診する大きな医療機関では、時間外での診療ができない場合があります。緊急を要するとき以外は、通常の診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

問 健康づくり課 ☎内線2112

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給資格がある皆さんへ 現況届(所得状況届)を提出してください！

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給資格状況を確認するため、現況届(所得状況届)の提出が必要です。対象となる方は、必要書類を添付して期限までに子育て支援課へ提出してください。

※期限を過ぎた場合は、手当の支給が遅れることがありますのでご注意ください。

児童扶養手当

父母の離婚、父または母の死亡等によって、父または母と生計を同じくしていない子どもを育てている方や、子どもを育てている父または母に一定の障害があるときに支給される手当です。申請を受け付けた翌月分から手当の対象になります。

特別児童扶養手当

精神または身体に一定の障害のある子どもを育てている方に支給される手当です。申請を受け付けた翌月分から手当の対象になります。

▼対象となる子ども
18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童、または一定の障害がある20歳未満の児童

▼受付期間・受付時間

児童扶養手当 8月29日(金)まで

特別児童扶養手当 8月12日(火)

※9月11日(木)

※土・日曜日、祝日を除く

午前8時30分～正午、午後1時～5時15分

子育て支援課

☎581・2121内線203・204



8月は食品衛生月間です！

厚生労働省では、食品衛生への理解と関心を深めるため、毎年8月を食品衛生月間と定めています。食品衛生について正しい知識を持ち、食中毒を予防しましょう。

○お肉はよく焼きましょう

食肉は、新鮮でも生焼けの場合、食中毒を起こすことがあります。中心部の色が変わるまでしっかりと加熱しましょう。ハンバーグなどのひき肉料理は、肉汁の色が透明になることも加熱の目安です。また、生肉に使った調理器具は細菌がついている可能性があります。サラダなど生で食べるものを調理するときには別の器具を使いましょう。

○夏場の食品保管に注意

食材によつては、温度(気温)が高いところに置かれていると急激に菌が増殖し、食中毒の原因となります。特に食肉や魚介類など冷蔵保管が必要な食材を購入した際は、保冷バッグを利用し、できるだけ早めに冷蔵庫へ入れましょう。特に夏場は、冷蔵庫を開け閉めする回数を減らし、食材を詰め込みすぎないように注意しましょう。

○有害植物・毒きのこに要注意

毎年、特に9月から11月にかけては、野草や野生のきのこによる食中毒が全国で多く発生します。食用だと確実に判断できない野草やきのこは「採らない・食べない・売らない・人にあげない」を徹底しましょう。また、家庭菜園や畑などで、野菜と観葉植物を一緒に栽培するのはやめましょう。

問 健康づくり課 ☎内線214・216



気になる数字

あついぞ寄居
39.9度

残暑お見舞申し上げます。連日暑い日が続いておりますが、皆さまにはお変わりありませんか。今回は暑い夏、寄居町の気温についてお話しいたします。

暑いといえは熊谷市ですが、寄居町も負けず劣らず暑いです。左の表をご覧ください。平成27年から令和6年まで、10年間の7月、8月、9月に最高気温が

町長コラム Data Box

月	7月			8月			9月		
気温	30℃以上	35℃以上	38℃以上	30℃以上	35℃以上	38℃以上	30℃以上	35℃以上	38℃以上
H27	20	5	0	19	8	1	3	0	0
H28	16	2	0	21	4	0	9	0	0
H29	24	3	0	16	2	0	5	0	0
H30	25	14	3	23	11	2	4	0	0
R元	11	3	0	25	11	0	11	2	0
R2	5	0	0	31	16	2	8	1	0
R3	19	6	0	23	7	0	1	0	0
R4	23	7	1	20	8	1	9	0	0
R5	27	15	8	30	19	1	20	1	0
R6	23	15	2	28	12	3	18	5	0

30度以上、35度以上、38度以上になった日数を表わしています。ご覧のとおり、平成の時代より令和、特に昨年、一昨年に暑い日が多かったことが分かります。

令和6年7月は30度以上が23日、35度以上が15日、38度以上が2日、8月は30度以上が28日、35度以上が12日、38度以上が3日、9月は30度以上が18日、35度以上が5日となっています。

なお、このうち7月19日から8月17日の30日間では、30度以上が29日、35度以上が24日、38度以上が5日、39・6度の日もあるなど猛烈な暑さの夏となりました。

ちなみに寄居町の最高気温は、平成30年7月23日に記録した39.9度です。

9月に入りますと35度以上の日はぐっと減りますが、昨年9月は30度以上が18日、一昨年は20日と暑い日が続きました。皆さん、栄養と休息をしっかり取って寄居の夏を乗りきりましょう。



寄居町長 峯岸克明

9月の保健事業

問 健康づくり課 ☎581・2121内線211・212

こころの健康相談 要事前予約

日時	25日(木)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	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	4日、18日 (第1・3木曜日)	日	8日、22日 (第2・4月曜日)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター (よりの会館) 3階スポーツ レクリエーション室	場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。