8月は「人権尊重社会をめざす県民運動」強調月間です

子ども・高齢者に対する虐待、女性に対する暴力、障害のある方・外国人への偏見からくる差別など、さまざまな人権問題が増加しています。また、インターネットを悪用した人権侵害など新たな人権問題も発生しています。

「人権尊重社会をめざす県民運動」は、「すべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会」を実現するために、県・市町村はもちろん、県民総ぐるみで取り組む運動です。

人権啓発フェスティバル「ヒューマンフェスタ2014さいたま」

日時／8月22日(金)午前10時～午後3時30分
場所／大宮ソニックシティ(さいたま市)
内容／人権作文表彰・発表、人権メッセージの発表、林家たい平さん(落語家)による人権講演会、県立大宮高校吹奏楽部による演奏、県立上尾南高校演劇部による公演ほか
費用／無料
申し込み／不要、先着順
問い合わせ／県人権推進課(☎048・830・2255)へ。

ご協力ありがとうございました!

緑の募金(家庭募金)

平成26年度の緑の募金(家庭募金)は、皆さんのおかげで合計1,111,778円集まりました。集まった募金は植樹活動や森林整備、緑化に関する国際協力等の資金として活用するため、公益社団法人埼玉県緑化推進委員会へ送金しました。

緑の募金(家庭募金)は、募金額の50%が緑化事業推進のため実施市町村へ還元されます。町ではこの資金を、枝打ち・除間伐等の森林整備事業への補助金や、鐘撞堂山の保全整備費用の一部に充てています。大勢の方のご理解とご協力、ありがとうございました。

問い合わせ／農林課(☎581・2121内線407)へ。

風しん抗体検査(無料)のご案内

県が委託した医療機関(病院・診療所)で、無料の風しん抗体検査を受けることができます。

期間／平成27年3月31日まで
対象／検査日時点で県内の市町村(保健所設置市であるさいたま市および川越市を除く)に住民登録がある方で、次の①～③のいずれかに該当する方(過去に風しん抗体検査を受けたことがある方や明らかに風しんの予防接種歴がある方、または検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある方を除く)
①妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性
②①の配偶者(事実婚を含む)
③「妊婦健診の結果、風しんの抗体価が低い(HI法で32倍未満の抗体価)と判明した妊婦」の配偶者　※妊婦は風しんの予防接種を受けられないため、低抗体価の妊婦の配偶者は予防に努める必要があります。
持参するもの／検査対象要件を医療機関で確認するため、健康保険証、生活保護受給者証、運転免許証、パスポート、住民票のいずれかを医療機関の窓口へ提示してください。また、低抗体価の妊婦の配偶者は、妊婦の母子手帳も提示してください。
申し込み／事前に受付日時等について検査実施医療機関へお問い合わせください。埼玉県風しん抗体検査申込書の「本人記入欄」と「本人確認欄」に記入し、医療機関で検査を受けてください。詳細については、県のホームページ(http://www.pref.saitama.lg.jp/page/fuusinn-kanzyazouka.html)をご覧ください。
問い合わせ／県保健医療部疾病対策課感染症・新型インフルエンザ対策担当(☎048・830・3557)へ。

年金あれこれ

付加年金とはどのようなものですか?

付加年金は、国民年金第1号被保険者(自営業者、学生など)の独自給付とされています。毎月の国民年金保険料に付加保険料(月額400円)をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数となっています。

○具体例(付加保険料を10年間納付した場合)
・付加保険料の納付額＝400円×12カ月×10年＝48,000円
・付加年金の年金額＝200円×12カ月×10年＝24,000円(1年分の受給額)
※48,000円の付加保険料額で、毎年24,000円の付加年金が老齢基礎年金に上乗せされて受け取れることになります。

○留意事項
・付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。
・付加保険料は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金ですが、定額のため物価スライド(増額・減額)はありません。
・国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納付できません。
・付加保険料だけの納付はできません。国民年金保険料を納めてから、または一緒に納付期限内に納付ください。
・納付期限(対象月の翌月末)を経過しての付加保険料は納付できません。

持参するもの／年金手帳、印鑑(ゴム印以外で、朱肉を付けて押すタイプのもの)
申し込み／保険年金課へお申し込みください。
その他／お問い合わせの際、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。また、熊谷年金事務所へのお問い合わせ件数が多く、電話がつながりにくい場合がありますのでご了承ください。
問い合わせ／熊谷年金事務所(☎522・5012)、または保険年金課(☎581・2121内線112)へ。

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

夏の健康管理 夏バテ対策

健康福祉課保健指導班

暑い夏がやってきました。皆さんは夏バテをしていませんか。疲れがとれない、やる気が起きない、食欲がない、イライラする、立ちくらみや目まいがする、下痢や便秘が続くなどの症状が出ている方は夏バテかもしれません。

夏バテの原因

夏バテの主な原因は、高温多湿な環境や冷房の効いた屋内と暑い屋外との温度差により、体温調節が上手にできなくなる「自律神経の乱れ」によって起こります。私たちの体は、暑いときに汗をたくさんかいて体温を一定に保とうとする体温調節機能を持っていますが、冷房の効いた屋内で過ごす時間が長いと、自分で体温を調節する必要がないため、汗をかきにくくなります。暑い屋外へ出たときも汗が出ず、体の熱を放出できなくなり、熱が出たり胃腸の働きが弱まったりします。また、睡眠不足も疲労が蓄積するため、夏バテを悪化させる原因になります。

夏バテは、適度な運動や入浴、十分な睡眠など生活リズムを整えることが大切です。

夏バテ対策のポイント

1.食事

食欲不振が続くと体に必要な栄養素が不足します。栄養バランスを考えて1日3食摂取しましょう。大豆食品、卵、肉、魚、牛乳などは良質なたんぱく質が豊富です。野菜にはカロテンやビタミンC、ビタミンEなどのほか、水分もたっぷり含んでいるので、熱エネルギーを冷ます働きがあります。また、余分な水分を出す利尿効果もあります。酸味(レモン、梅干し、お酢など)は疲労回復に効果があり、香辛料は胃液の分泌を高めて食欲を増進させる効果があります。ビタミンB群を含む食品(玄米、レバー、豚肉、魚類(イワシ、カツオ、マグロ)、卵、貝類)などは疲労を回復し、エネルギーの代謝率を上げます。

2.水分補給

1時間に1回水を飲んだり、お風呂上がりや就寝前に水を飲んだりと、小まめに水分を取りましょう。アルコールは、アルコールの分解過程で水分が取り込まれてしまうため水分補給にはなりません。

3.冷房対策

冷房の設定温度ですが、日中は外気との差を5度以内にし、就寝時はタイマーをセットするなど冷え過ぎないようにしましょう。

9月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

健康相談※

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
9月8日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの	備考
9月12日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	六供長寿会	健康手帳(既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	9月10日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年4月～5月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	9月11日(木)	午後1時30分～2時		平成23年3月生	

10カ月児健康相談※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
9月4日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年10月～11月生	母子健康手帳、役場からの通知

ひよこ教室※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
9月2日(火)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(20組) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン(2日目)、おぶいひも(2日目)
9月9日(火)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
9月3日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	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 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容
9月5日、12日、19日、26日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
9月4日、18日(第1・3木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館剣道場		

特定健康診査、健康診査、胃・大腸・肺がん検診※

月日(曜日)	場所	費用	備考
9月17日(水)～30日(火)のうち12日間	保健福祉総合センター	無料	詳細は、本誌9～11頁をご覧ください。

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。
チャレンジポイントカードを持参してください。