

# 3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
3月16日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内在住の20歳以上の方	・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
3月6日(金)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	鉢形第一長寿会 西ノ入長寿会	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。
3月18日(木)			富田下郷長寿会 塚田長寿会		

## ●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	3月12日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成26年10月～11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	3月26日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成23年9月生	

## ●10カ月児健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
3月19日(木)	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

## ●ひよこ教室

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
3月13日(金)	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お保護者(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)、おぶひも(2日)
3月20日(金)				

## ●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3月11日(木)	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
3月6日、13日、20日、27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。
3月5日、19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		

# 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

### 「おなら」は腸内の健康バロメーター

健康福祉課保健指導班

人前では恥ずかしくてつい出すのを我慢してしまうおなら(腸内ガス)。主な原因は①空気を消化管に飲み込み生じるもの、②食べ物が腸内細菌の作用によって腐敗・発酵して生じるもの、③胃液などの消化液が混ざり合っているものがあります。おならが出るこ

とは腸が動いている証拠であり、健康な人でも1日5～6回以上おならは出ます。

しかし、次の生活習慣等によっておならの回数は増えることがあります。

#### 1. 飲食物

炭酸飲料は炭酸ガスを消化管にため込みます。メイノ類などの食物繊維が多い食品は、食べ過ぎると未消化物が腸内で発酵しガスが発生します。肉やにおいのきつい食べ物は、アンモニアなどの強いにおいの腸内ガスが発生します。

#### 2. 便秘

便秘になると便や腸内ガスをため込み、さらに腐敗・発酵が進むのでにおいが強くなります。

#### 3. ストレス

緊張すると無意識に空気を飲み込んでしまいます。また、便秘や下痢の原因にもなります。

#### 4. 病気

慢性胃炎や過敏性大腸炎などは腸内ガスが発生しやすくなります。大腸がんにより便秘がちになると、腸内ガスがたまりやすくなります。また、動脈硬化やうつ病、心不全などの循環障害があると、腸壁(腸管を構成している組織)からのガス吸収が障害されやすくなります。

対処法  
・肉類やにおいのきつい食べ物を食べ過ぎない  
・便秘を予防する

おならを我慢すると腸内ガスの腐敗・発酵が進みます。腸内ガスが腸内に長時間とどまると、血液中に溶け込み口臭や体臭の原因にもなります。なお、便秘予防には食物繊維は腸内ガスを発生させやすいと述べましたが、これは健康上問題のないことなので、気にし過ぎないようにしましょう。加えて、便秘予防には運動も大切です。まだまだ寒いこの季節は運動不足になりがちですが、体を動かして腸の動きを刺激してあげましょう。

# 埼玉県特定(産業別)最低賃金の改正について

埼玉県内で働くすべての労働者に適用される「埼玉県最低賃金」(平成26年10月1日から時間額802円)の改正に続き、「埼玉県特定(産業別)最低賃金」が平成26年12月1日から表のとおり改正されました。埼玉県最低賃金よりも特定(産業別)最低賃金が優先して適用されます。

埼玉県特定(産業別)最低賃金	改正後の時間額 (平成26年12月から)	改正前の時間額 (平成26年11月まで)	次の方は埼玉県最低賃金が適用されます。
非鉄金属製造業	854円	842円	①18歳未満、または65歳以上の方 ②雇入れ後3月未満の方であって、技能修得中の方 ③手作業による包装、袋詰め、箱詰め、または運搬の業務に主として従事する方(各種商品小売業、自動車小売業を除く) ④清掃、または片付けの業務に主として従事する方
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	859円	846円	
輸送用機械器具製造業	870円	857円	
光学機械器具・レンズ、時計・同部分品製造業	870円	857円	
各種商品小売業	821円	810円	
自動車小売業	869円	857円	

埼玉県最低賃金	改正後の時間額 (平成26年10月から)	改正前の時間額 (平成26年9月まで)
	802円	785円

問い合わせ／埼玉労働局賃金室(☎048・600・6205)、または熊谷労働基準監督署(☎533・3611)へ。

**実施しまー!**

**食品等放射性物質簡易検査**

町では、消費者の安全・安心を確保するため、消費者庁から貸与された機器を用いて、食品等の放射性物質簡易検査を実施しています。検査は完全予約制となりますので、希望する方は検査希望日の前日までに電話等でお申し込みください。

日時／月々金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～11時、午後1時～4時  
※検査には約1時間かかります。

場所／商業観光振興課  
対象／町内在住の方  
検査対象物／町内で購入した食品等  
費用／無料  
その他／検体は調理直前の状態にし、5mm以下(ペースト状になる程度)に刻み、ビニール袋に入れ、約500gを持参してください。なお、検査済みの検体はお持ち帰りください。

申し込み・問い合わせ／商業観光振興課(☎581・2121)内線442へ。

## 万一に備えて! 交通災害共済会員に!

町では、交通事故によるけがの治療や遺族へのお見舞いを目的とする「市町村交通災害共済」の加入を推進しています。加入を希望される方は、加入申込書に必要事項を記入のうえ、会費を添えてお申し込みください。

対象となる交通事故	対象とならない事故
◇共済期間中に国内の道路上で起きた自動車・バイク・自転車等による接触・衝突・転落・転覆などの事故。また、歩行中これらの車両にはねられたり、ひかれたりした事故	◆作業用特殊自動車で作業中の事故 ◆バス等の乗降中の事故 ◆幼児用乗用具(玩遊具)による自損事故 ◆歩行中、交通事故以外の不注意による事故 ◆会員の故意、または重大な過失による事故 ◆無免許運転や飲酒運転等の違法行為による事故 ◆地震、洪水、津波等の天災による事故 ◆電車、飛行機、船舶、ケーブルカー、ロープウェー、リフト等の事故
◇共済期間中に国内の踏切道で起きた電車等の接触・衝突・その他の事故	

共済期間／平成27年4月1日から平成28年3月31日まで(4月1日以後のお申し込みについては、申込日の翌日から平成28年3月31日まで)

対象／寄居町に居住し住民登録をしている方、加入資格者の被扶養者で修学のため町外に転出している方  
会費(年額)／一般：900円、中学生以下(平成27年4月1日現在)：500円

申し込み／各区(2月から3月までの指定期間のみ)、郵便局(12月末日まで)、または生活環境課へお申し込みください。各区でのお申し込みは、お住まいの区の取り扱いに従ってください。

問い合わせ／生活環境課(☎581・2121)内線221・222へ。