

1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 ぶりスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	内容	持参する物
1月18日(月)	13:30~15:00	町内在住の20歳以上の方	保健福祉総合センター	・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)

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4~5カ月児健康診査	1月21日(木)	13:30~14:30	平成27年8月~9月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、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	1月14日(木)	13:30~14:00	平成24年7月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
1月26日(火)	13:30~14:30	平成27年2月~3月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月12日(火)	13:30~14:30	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) ぶりスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
1月8日、15日、22日、29日(毎週金曜日)	16:00~17:00	町内在住の方	保健福祉総合センター	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。
1月7日、21日(第1・3木曜日)	10:00~11:00	町内在住の方	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※ぶりスマイルポイント 対象事業 ポイントカードを持参してください。



健康ひろば Health is better than wealth

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

未来の自分に健康貯金! ウォーキングで心とからだの健康づくり

年賀状や大掃除、新しい年を迎える準備に、心もからだも忙しい季節になりました。12月は忙しいことを理由に運動不足になりがちな季節でもあります。町では現在526人の方が参加する「プラス1000歩運動」を実施しています。30分の歩数より1000歩多く歩いて、健康づくりをする取

り組みです(27年度申込は終了)。ウォーキングは他のスポーツと違い、場所や時間に縛られることなく、いつでもどこでもできる運動です。普段より歩幅を広くする手を大きく振ることで、運動の強度を上げることができ、個人にあった実施が可能です。

自分にあつたウォーキングを見つけてみよう!

ウォーキングといつてもタイプはさまざまあります。「楽しむ」ことに重点をおいたものに①散歩や気分転換の歩き②「気の合う仲間と同じ目的をもつ」の歩きがあります。楽しみながら、また仲間と励まし

合つて継続して実施できます。「忙しい」運動の時間がとれない「方」には、通勤や勤務時間を活用した③「移動手段としての歩き」をおすすめします。車で買物に行った時、一番近い駐車場を探していませんか? そんな時は、あえてスーパーの車で一番遠い駐車場を選んで歩かなくても、毎日行われている「通勤」や「買物」の中で意識して歩くとよいですよ。

日常生活に歩く時間を取り入れてみよう

さあ、あなたに合ったウォーキングがイメージできましたか? 健康づくりのために、まずは1000歩、時間にして約10分、体を動かすことから始めましょう。たかが10分、されど10分。毎日継続して実施することが、未来の自分への健康貯金になります。

がん検診無料クーポンはご利用になりましたか?

町では、がん検診の受診促進とがんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図ることを目的として、特定の年齢に達した方へ「検診手帳」・「がん検診無料クーポン券」等を送付する「がん検診推進事業」を実施しています。

子宮頸がん検診、乳がん検診対象者には5月下旬に、大腸がん検診対象者には8月中旬に、「がん検診無料クーポン券」を送付しています。有効期限は平成28年2月29日(大腸がん検診は2月27日)までとなっておりますので、まだ受診されていない方は、ぜひご利用ください。

送付対象者/平成27年4月20日時点で寄居町に住民登録をしている方で、次の生年月日の方
※4月20日以降に転入された方は保健福祉総合センターまでご連絡ください。



検診内容
 〈子宮頸がん〉 問診、内診、細胞診
 〈乳がん〉 問診、視触診、マンモグラフィ(乳房レントゲン撮影)
 〈大腸がん〉 問診、便潜血反応検査(検便)
 問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

選挙まめ知識 第3号 教えて! めいすいくん

選挙でよく質問される事例について、「選挙のめいすいくん」が答えします。

Q 投票日当日の投票は決められた場所しかできないのですか?



投票日当日の投票所では、本人と選挙人名簿とを対照した後に投票を行います。この選挙人名簿は、「公職選挙法」に基づき、投票所の区域ごとに作成されますので、決められた投票所でのみ投票することができ、選挙ごとに作成される入場券に投票所が記載されますので、ご確認ください。

Q 立候補者のごほごで知ればよいのですか?



ポスター掲示場や街頭演説、選挙公報、ホームページなどでご確認ください。

Q 立候補者のポスターを貼る位置はごうやうて決まるのですか?



公営のポスター掲示場に立候補者のポスターを貼る場合は、立候補の届出順に貼ることになります。



年金 あれこれ

●源泉徴収票が送付されます
老齢年金などの公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。そのため平成27年1月~12月中に老齢年金を受け取られている方全員に、日本年金機構から平成28年1月下旬までに源泉徴収票が送付されます。

この源泉徴収票は、確定申告や住民税申告をするときに提出してください。なお、源泉徴収票を紛失した場合は、再交付できますので熊谷年金事務所へお申し出ください。
※遺族年金や障害年金については、非課税のため源泉徴収票は送付されません。

●国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付は、口座振替をご利用いただけます。口座振替は保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関等へ行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。口座振替には、割引される制度もありますので、詳しくはお問い合わせください。
なお、前納前納(4月から9月分まで)・1年前納・2年前納は、平成28年2月末日までにお申し込みください。

問い合わせ／熊谷年金事務所(☎522・5012)、または町民課(☎581・2121内線112)へ。
※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ので、あらかじめご了承ください。