

# 2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 ぶらいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	内容	持参する物
2月15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)

## シニア健康塾(運動訓練) ぶらいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
2月10日(水)	10:00~12:00	栄町長寿会 茅町聖天会	保健福祉総合センター	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	対象	場所	持参する物
1歳6カ月児健康診査	2月4日(木)	13:30~14:30	平成26年6月~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、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	2月18日(木)	13:30~14:00	平成24年8月生	保健福祉総合センター	

## すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
2月24日(水)	9:30~10:30	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

## パパママ学級 ぶらいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目 2月20日(土)	9:10~12:00	保健福祉総合センター	パパママになられる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具
2日目 2月26日(金)	13:00~16:15			

## ひよこ教室 ぶらいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
2月19日(金)	10:00~11:30	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日目) おおいひも(2日目)
2月25日(木)				

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
2月8日(月)	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) ぶらいスマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
2月5日、12日、19日、26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。
2月4日、18日(第1・3木曜日)	10:00~11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※ぶらいスマイルポイント 対象事業 ポイントカードを持参してください。

# 健康 Health is better than wealth 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  
子どもたちの睡眠不足

健康福祉課 保健指導班

〈睡眠不足の現状〉  
社団法人日本小児保健協会が実施した幼児健康度調査によると「1夜10時以降に就寝する子ども」の割合は1歳6カ月で55%、4~6歳では約40%と、子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになっ

ています。また、「深夜0時以降に就寝している」中学生は22%、高校生は47%と学年が上がるにつれて、睡眠不足と感じる子どもの割合が増える傾向がみられました。

〈何のために睡眠不足を解消しようか?〉  
睡眠は、単に体の疲れをとるためだけではなく、膨大な数の神経細胞が働き、情報の処置や思考を行っている脳を休ませるといった意味があります。また、睡眠中は成長ホルモンが盛んに分泌されることが知られています。

計や睡眠物質によつて、日中は目覚め、夜間は眠るよう調整されています。このリズムが乱れ、心地よい睡眠がとれなくなると、寝つきが悪くなり「昼間の注意力や集中力の低下、なんでもないことイライラするなど、情緒不安定になりやすいことが分かっています。

〈規則正しい睡眠リズムを築くポイント〉  
必要な睡眠時間は個人差がありますが、最近の調査で報告されている子どもの平均睡眠時間は1歳で9.6時間、3歳で9.8時間、小学3・4年生で9.2時間、中学生で7.5時間、高校生で6.6時間と

なっています。  
寝つきをよくし、質のよい睡眠をとるためには、就寝時刻をなるべく一定にすることが大切です。そして、夜遅くまで明るい照明・テレビ・スマートフォンなどの光を浴びないこと。起床時刻をなるべく一定にし、カーテンを開けて太陽の光を浴び、朝食をしっかりとります。

睡眠は人間が生きていくうえで必要不可欠であり、子どもの健やかな発育・発達と健康のためにも大切なことです。寝つきと目覚めのポイントは、子どもも大人も基本的には同じです。健康的な睡眠をとれるように、家族一緒に心がけましょう。

# 小規模修繕契約 希望者登録

受付を開始します!

この登録制度は、町が発注する小規模な修繕・工事の契約を希望する方を登録し、町内事業者の受注を拡大しようとするものです。

申請には、『建設業法』に基づく経営事項審査等が必要なく、簡単な手続きで登録できます。登録を希望される方は、財務課に備え付けの「申請案内」により申請書等を作成して提出してください。「申請案内」は町公式ホームページからも取得できます。

現在、登録されている事業者についても更新のため、改めて登録が必要となります。

期間／2月15日(月)~26日(金)(土・日曜日を除く)  
時間／午前8時30分~午後5時15分(正午~午後1時を除く)  
場所／財務課(役場3階)  
対象／町内に住所を有する個人・町内に主たる事業所を有する法人  
※入札参加資格申請(建設工事)を提出している場合は登録できません。  
申請方法／持参または郵送(期間内必着)  
資格有効期間／平成28年4月1日から平成30年3月31日まで(2年間)  
提出書類／申請書、添付書類についての詳細は、「申請案内」をご覧ください。  
その他／4月1日以降も随時受け付けます。  
問い合わせ／財務課(☎581・2121内線3022・3024)へ。

# 選挙まめ知識 第4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 投票用紙に候補者名を間違えて書いてしまいました。どうしたらいいですか?



間違えて記入したものを二重線で消して、余白に書き直してください。消しゴムを使うと、投票用紙が汚れたり、消しきれない文字が残ったりして、無効票になる心配があるため、消しゴムは用意していません。

Q 選挙当日、投票所が学校体育館の場合、校門に午後8時までに入っていない投票できますか?

投票できません。投票所は学校施設全体ではなく、体育館が投票所になります。従って、投票所閉鎖時刻の午後8時までに体育館に入場してなければなりません。

Q 投票所内を撮影しても大丈夫ですか?

「投票の秘密」や「投票は自分の意思で行うこと」という原則を守るため、携帯電話等の使用や撮影は断りしています。



# 年金 あれこれ

## 20歳になったら「国民年金」

20歳を迎えると、さまざまな権利とともに義務も生まれます。国民年金に加入することもその一つです。

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての人が加入して、やがて誰にでも訪れる老後の所得保障だけでなく、障害や死亡といった不慮の事故などにより私たちの生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、お互いを助け合う制度です。

また、少子高齢化が進行し、現役世代の負担が年々増加していますが、老齢基礎年金の半分は国庫負担で賄われているため、現在20歳の方も納付した保険料以上の年金が受け取れます。

ただし、加入手続きや国民年金保険料の納付を忘れると、年金(老齢・障害・遺族等)が受けられないこともありますので、ご注意ください。

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、町民課窓口で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

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。