

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 ポイント対面事業

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
3月14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) ポイント対面事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
3月11日(金)	10:00~12:00	用土第二長寿会 用土第三長寿会	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
4~5カ月児健康診査	3月17日(木)	13:30~14:30	平成27年10月、11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	3月10日(木)	13:30~14:00	平成24年9月生	保健福祉総合センター	

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
3月 8日(火)	13:30~14:30	平成27年4月、5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
3月11日(金)	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) ポイント対面事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
3月4日、11日、18日、25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。
3月3日、17日、31日(第1・3・5木曜日)	10:00~11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※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

2月は全国生活習慣病予防月間です

健康福祉課 保健指導班

生活習慣病は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、がんなど私たちの命にもかかわり、生活を脅かす怖い病気です。

この病気の原因は、不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰、喫煙、過度の飲酒など偏った生活習慣により引き起こされ、長年積み重ねることによって、徐々に進行していきます。

しかし、生活習慣病は正しい知識を持ち生活習慣の見直しをすることで改善・予防が可能です。毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」と定められ、日本生活習慣病予防協会を中心に、生活習慣病予防に対する意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、生活習慣病に関する知識の普及、PRを行っています。

生活習慣病対策として大切なことは、まず生活の改善です。食へ過ぎや、塩分、脂質、コレステロールの摂り過ぎには注意が必要です。青魚は血栓を防ぐ働きがあるので積極的に摂ることをお勧めします。基本的には、バランスのよ

い食事を心がけましょう。主食(ご飯、パン、麺)は片手一杯、主菜(肉、魚卵、大豆、大豆製品)は握りこぶし、副菜(野菜、きのこ、海藻、こんにゃく)は生で両手杯ゆでて片手一杯が目安です。野菜不足の方、主食(ご飯)とごはんなどの重ね食いをしている方はいけませんか?

次に運動です。適度な運動をすることで、中性脂肪が減ることも、善玉コレステロールも増えます。血糖コントロールも考えるとうるまを20分以上を目安にウォーキングをしましょう。

そして、休養です。忙しいからといって休養を十分にとっていないと心と体はバランスを崩します。心に

も体にもしっかりと休養を与えて、毎日をはつらつと過ごしましょう。

最後に、毎年の定期健診をお忘れなく!!

生活習慣の見直しのために、健康診査を受けることはとても重要です。病気になつてからでは取り返しのつかないこともあります。未病にこうしたことはありません。そのためにも、しっかりと健診を受けましょう。

町では、20歳以上の町民の方に対して、無料で健康診査を行っています。平成28年度の健診日程については、「保健事業計画」(4月配布)、または本誌で随時案内します。健康診査を受診し、生活習慣改善のきっかけとしましょう。

実施します!

インターネット公売

町では、税の滞納処分として差し押さえた不動産等を、インターネット公売により売却します。

この公売は、ヤフー株式会社運営するヤフオーク!(官公庁オークション)を利用して行うもので、参加資格を満たせばどなたでも参加できます。

- 参加申し込み期間 / 2月16日(火)午後1時~26日(金)午後11時
- 入札期間 / 3月4日(金)午後1時~11日(金)午後1時
- 公売方法 / インターネットを使用して行う入札方式による公売
- 公売物件 / 大字鉢形地内の土地1件
- 売却決定日 / 3月18日(金)
- 代金納付期限 / 3月18日(金)午後2時30分
- 参加資格 / 20歳以上で寄居町インターネット公売ガイドライン等を遵守できる方。ただし、法律で定められた一部の人を除く(公売物件ごとに指定した公売保証金を納付していただくことが条件となります)。
- 参加申し込み方法等 / インターネット公売にされる方は、事前の申し込みが必要です。2月26日(金)までに、ヤフー株式会社が運営するヤフオーク!からお申し込みください。
- ※公売物件の詳細や申込方法等は、参加申込開始日以降に、次により確認できます。
- 町公式ホームページ
- Yahoo! JAPAN「官公庁オークション」
- 問い合わせ / 税務課 ☎581・2121 内線1500へ。

選挙まめ知識 第5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 家族や友人の入場券で代わりに投票できますか?

めいすいくん 投票は、本人が行うことが原則です。家族であつても、本人の代わりに投票することはできません。なお、投票日に投票所で投票する以外にも、次のような投票方法がありますのでご利用ください。

期日前投票 投票日に仕事や旅行等の用事で投票所に行けない方。
不在者投票 指定病院等に入院等している方や、選挙期間中に名簿登録地以外の市区町村に滞在している方など。

Q テレビなどの「当選確実」は誰が出すのですか?

めいすいくん テレビ等で選挙の開票速報を見ていると、開票が始まったばかりなのに「当選確実」などと報道されることがあります。これは、報道機関がそれぞれ独自の調査等で当選が確実と判断して行っているもので、選挙管理委員会が発表しているものではありません。

在外投票 仕事や留学などで海外に住んでいて、在外選挙人名簿に登録されている方。
※国政選挙のみ。別途申請が必要です。

年金 あれこれ

第3号被保険者の届け出について

第2号被保険者(厚生年金保険や共済組合に加入している方)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者の勤務先を経由して行うことになります。

この場合、国民年金保険料は第2号被保険者の加入している年金制度が負担しますので、本人(第2号被保険者)が納める必要はありません。

※第3号被保険者に該当したときの届け出以外に、第2号被保険者が転職や退職したとき、住所に変更があったときなども届け出が必要となります。

第3号被保険者の届け出について

届出が必要なき	被保険者種別	届け出先
配偶者である第2号被保険者が退職したとき	第3号	住所地の市町村
配偶者である第2号被保険者の扶養から外れたとき	第3号	住所地の市町村
配偶者である第2号被保険者と離婚したとき	第1号	本人の勤務先
配偶者である第2号被保険者が65歳に達したとき	第3号	本人の勤務先
本人(第3号被保険者)が就職し、厚生年金や共済組合に加入したとき	第2号	本人の勤務先
配偶者である第2号被保険者の加入する被用者年金制度が変わったとき	第3号・第1号	第2号被保険者の勤務先

※種別は変わりませんが届け出が必要です。

国民年金保険料の控除証明書の送付について

平成27年の社会保険料のうち、平成27年10月1日以降に国民年金保険料の納付を開始された方は、2月に控除証明書が日本年金機構から送付されます。この控除証明書に関することは、熊谷年金事務所へお問い合わせください。

問い合わせ / 熊谷年金事務所 ☎5222・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。