

4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	対象地区	場所	内容	持参する物
4月11日(月)	13:30~15:00	町内全地区	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 ・血管年齢測定	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
1歳6カ月児健康診査	4月14日(木)	13:30~14:30	平成26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	4月21日(木)	13:30~14:00	平成24年10月生		

●すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4月20日(水)	9:30~10:30	乳幼児	保健福祉総合センター	母子健康手帳

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月18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)

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
4月1日、8日、15日、22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。
4月7日、21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	



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

健康づくり・生活習慣病改善には「ラジオ体操」

現在の「ラジオ体操第一」は昭和26年から「ラジオ体操第二」は昭和27年から続いています。目的は国民の健康保持・増進であり、ラジオ体操第一は一般家庭向け、第二は青壮年層(職場)向けに作られた3分程度の体操です。

また、テレビ体操でおなじみ、ゆつくりとしたアンボの「みんなの体操」は、高齢化社会に備えた国民の健康保持を目的として国際連合の「国際高齢者年」に合わせ、平成11年に作られました。ラジオ体操第一と第二はそれぞれ13種類の運動、みんなの体操は8種類の運動で構成されています。

ラジオ体操は有酸素運動で効果的に筋肉を使います。そのため最近、生活習慣病予防に効果があることが研究者により明らかになっています。音楽が流れると自然とからだは動くこともラジオ体操の強みです。さらに、津軽弁や山形弁から大阪弁や沖縄方言(ウチナーグチ)、英語やイタリア語などのご当地ラジオ体操もあります。楽しく行つて、リラックス効果やうつ病予防にも効果があると言われています。

音楽があればどこでもできる「ラジオ体操」。町内でも高齢者の方の見守り活動の一環で「ラジオ体操」を実施している地区もあります。今後、本誌等で紹介させていただきます。一人でも始められるラジオ体操。ご近所などのお仲間同士で始めてみませんか?

ラジオ体操講習会を開催します

町ではプラス1000歩運動の修了者のフォローアップ事業として「ラジオ体操講習会」を開催します。

放送時間

「ラジオ体操」NHKラジオ第一…毎日午前6時30分、NHKラジオ第一…月～土曜日午前8時40分(再放送)、正午、午後3時(再放送) それぞれ10分間
「テレビ体操」Eテレ…毎日6時25分～6時35分、総合テレビ…月～金曜日9時55分から10時、午後2時55分～3時

お問い合わせ／生活環境工コタウン課
(☎581・2121 内線221・222)へ。

登録済みの犬	新規登録の犬
4月上旬にはがき(通知)を送付しますので、通知裏面の問診票に必要事項を記入のうえ、会場へ持参してください。なお、会場でも申請書の配布を行います。	生活環境工コタウン課、または町公式ホームページで申請書を入力し、必要事項を記入のうえ、会場へ持参してください。なお、会場でも申請書の配布を行います。

●集合狂犬病予防注射日程

月日(曜日)	時間	場所
4月15日(金)	9:30~10:45	桜沢コミュニティセンター
	12:30~14:45	JAふかや 用土支店
4月18日(月)	9:30~10:30	寄居運動公園駐車場
	11:00~11:30	折原いこい館
4月19日(火)	13:20~14:30	塚越集落センター
	9:30~11:30	JAふかや 男衾支店
4月20日(水)	13:10~13:40	末野神社
	9:30~10:20	JAふかや 生涯学舎「やまとびあ風布」前
	14:10~14:30	金尾公会堂
4月21日(木)	15:00~15:15	生涯学舎「やまとびあ風布」前
	9:30~10:20	今市地蔵堂
	11:00~11:45	かわせみ荘隣保館前
4月21日(木)	13:20~14:30	総合体育館・アタゴ記念館前
	9:30~10:10	岩崎公園
	10:35~11:15	寄居町教育委員会跡地(雀宮公園東側)
	13:00~14:30	鉢形産区会館

※上記の日程で登録・注射ができない場合は、動物病院で注射し、証明書を生活環境工コタウン課へ持参し、注射済票の交付を受けてください。

●狂犬病予防関係手数料

内容	登録済の犬	新規登録の犬
登録手数料	-	3,000円
注射済票交付手数料	550円	550円
集合狂犬病予防注射料	2,750円	2,750円
合計	3,300円	6,300円

●犬を飼うための基本ルール

- ・フンの片付けは飼い主が行うこと
- ・他人に迷惑(鳴き声・かみつき・悪臭等)をかけないようにしつけをすること
- ・放し飼いをしないこと



年金あれこれ

あなたの疑問に
お答えします!

- Q. 国民年金のメリットは何ですか?
A. 大きく3つのメリットがあります。
① 老後をすつと支える終身保障
老齢基礎年金は、生きていく限り年金が受け取れる一生の保障として、老後の生活をサポートします。
② 不測の事態に備える保険としての年金
国民年金は老後だけでなく、加入者が事故や病気で障害が残った場合は「障害基礎年金」が、死亡した場合は遺族に「遺族基礎年金」が支給されます。
※年金保険料の未納があると、障害・遺族基礎年金等の受給ができない場合があります。
③ 納めた保険料は社会保険料控除の対象
納めた保険料は、確定申告の際に全額が「社会保険料控除」の対象として認められます。
Q. 将来、公的年金制度は破綻してしまうのではないのでしょうか?
A. 日本の公的年金制度は、払った保険料を積み立てて老後に年金として受け取るのではなく、その時々々の現役世代の方が納めた保険料を、その時々々の年金受給者が受け取るものです。つまり、保険料を納付する義務を果たすことで、親の世代を支え、ゆくゆくは子ども世代に支えてもらうという世代間扶養の仕組みが公的年金制度です。
この公的年金制度は、国が法律に基づき管理・運営しているため、破綻することはありません。
Q. 年金手帳を紛失したときは、どうすればよいですか?
A. 紛失したときは再交付が受けられます。国民年金に加入している方は、町民課に備え付けの「年金手帳再交付申請書」を提出していただく、申請者の自宅に郵送されます。また、年金手帳が至急必要な方は、本人確認できる書類を持参のうえ、熊谷年金事務所へ申請してください。

お問い合わせ／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・生年月日を正確にさせていただきますので、あらかじめご了承ください。