

# 5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
5月9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	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	5月26日(木)	13:30~14:30	平成27年12月~平成28年1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	5月19日(木)	13:30~14:00	平成24年11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
5月10日(火)	13:30~14:30	平成27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

## パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目 5月14日(出)	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 ※運動しやすい服装でお越しください
2日目 5月18日(水)	13:00~16:15			

## ひよこ教室

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
5月30日(月)	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) おぶいひも(2日目)
6月2日(木)				

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
5月16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。

## 歯科イベント

月日(曜日)	受付時間	場所	備考
5月22日(日)	9:00~12:00	保健福祉総合センター	歯周疾患検診や歯科健康診査、ブラッシング指導、フッ化物塗布などを予定しています。申し込み等の詳細は、本誌5月号に掲載します。

## 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	内容	持参する物
5月6日、13日、20日、27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。	タオル 飲み物 上履き(剣道場の場合)
5月19日(第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

### 最近、本を読んでいますか? 年齢不問、読書は脳を育てます!

健康福祉課 保健指導班

4月23日~5月12日はこどもの読書週間で、今年の標語は「四角い本にまあるい心」です。素敵ですね。本を読むことは知識を得るだけではなく、人間らしさの象徴である知性、記憶、判断、理由付けおよび感情、思考、創造などの精神的な高次機能が育つといわ

れています。子どもへの本の読み聞かせは、読み手は主人公や登場人物、世界観や背景などを思い浮かべながら場面に合わせ声色などを変え、聞き手はそれを聞きながら想像を膨らませます。さらに同じ事柄、時間を共有するコミュニケーションの場になります。

また、文字を読むことは、視覚などの感覚神経と文字を理解する脳の両方を刺激し、脳の老化を予防するため、「認知症予防に効果あり」といわれています。

さらに本の中には、想像力を豊かにする要素がたくさん入っている

ます。例えば、自身が旅行したところのある場面が出てきたら、記憶をつかさどる大脳辺縁系の海馬などが刺激されますし、主人公の感情を想像することで大脳の前頭葉などが刺激されます。文字からの情報を自分の頭の中で想像するのは、脳に良い刺激をたくさん与えている状態です。想像力を養いやすい小説は、とても良い認知症予防アイテムとなるので、おすすめです。

文科省の平成25年度「国語に関する世論調査」によると、読書をする人の数は年々減り続けており、特に60歳以上の方は約半数が

1カ月に1冊も読まないと回答しています。読書量が減る理由としては「仕事が忙しい」「情報機器で時間が取られる」などさまざまですが、年配の方は「視力などの健康上の理由」があるようです。例として、老眼による近方視力低下、眼球運動の幅が狭くなるなどがあります。図書館には大活字本がありますし、眼球運動は使わずにいるとさらに衰えます。

まずは気になった本をお手に取ってみてはいかがでしょうか。

# 春のあんしんネット。新学期一斉行動

新学期は、青少年が新たにスマートフォンなどのインターネットに接続できる端末を持つ機会が増える時期です。スマートフォンやインターネットの利便性と危険性について、もう一度家庭で確認してみましよう。

◆世代別インターネットの利用内容(%)  
[平成27年度内閣府・総務省調べ]

世代	1位	2位	3位
小学生	ゲーム (75%)	動画視聴 (56%)	情報検索 (43%)
中学生	ゲーム (71%)	動画視聴 (70%)	「LINE」(62%)
高校生	「LINE」(89%)	音楽視聴 (81%)	動画視聴 (81%)

青少年のインターネットの利用内容を世代別に見ると、小・中学生はゲーム、高校生はコミュニケーションが最も多くなっています。また、どの世代も動画視聴が多いことが分かります。これらの利用には「課金」や「有害サイトの閲覧」「文字での会話によるトラブル」といったものに注意が必要です。また、スマートフォンなどの長時間利用は生活習慣にも影響を及ぼしかねません。

子どもたちが正しくスマートフォンやインターネットを利用できるよう、フィルタリング機能の活用や、家庭でのルール作り、インターネットでのコミュニケーションの取り方などをきちんと確認し、環境を整えて見守っていきましょう。

問い合わせ／生涯学習課(☎581・2121)内線5322へ。

# 活用くださいー 寄居町修学資金制度

町には、町内にお住まいの高校生で、修学の意欲を有しながら経済的な理由により高等学校での修学が困難な方を対象として、人材を育成する目的で修学に要する資金を支給する補助金制度があります。対象(いずれにも該当する方)

ア 生年月日が平成10年4月2日以降の方  
イ 平成26年4月1日以降新たに高等学校、高等専門学校、中等教育学校の後期課程および特別支援学校の高等部に入学し在学中であり、在学期間が3年以内の方

修学生の条件(いずれにも該当する方)  
ア 寄居町に本年6月25日まで引き続き6カ月以上住んでいる方  
イ 性行が善良であつて、経済的な理由により学資の支出が困難な世帯の高校生  
※対象となる世帯の例

○生活保護受給世帯○生活保護法による保護が停止または廃止となった世帯○町民税が非課税の世帯○児童扶養手当法による児童扶養手当を受給している世帯

※このほかにも援助を受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください。  
修学資金の額/月額5,000円  
修学資金の申請  
次の書類を教育総務課へ提出してください。

①修学資金給付申請書  
②在学等証明書(町で定めた様式のものとなります)  
③平成28年度(27年分)市町村民税課税証明書(世帯員で所得税・住民税の申告義務のある方全員のもの)、または経済的な理由で修学困難なことが証明できる公的文書の写し(詳細はお問い合わせください)  
提出期限/6月27日(月)  
修学生認定後の履行事項

修学生は、7月、11月、2月の各月末までに、当該月に発行された在学等証明書(町で定めた様式のもの)を町教育委員会に提出していただく必要があります。  
問い合わせ／教育総務課(☎581・2121)内線5111へ。

# 年金

## あつた

○国民年金保険料変更のお知らせ  
4月から、月額16,260円になりました。

○国民年金保険料が後払いできる「学生納付特例制度」  
すべての国民は、20歳になったら必ず国民年金に加入し、保険料を納めることが法律で義務付けられています。しかし、学生の場合で本人の収入が一定額以下のときには、申請により保険料を後払いできる「学生納付特例制度」があります。対象となる期間は、平成28年4月から29年3月まで、または20歳到達時から平成29年3月までです。

対象となる学生は、学校教育法に規定する各種学校に在学している方で、夜間・定時制課程や通信制課程の方も含まれます。  
申請は、熊谷年金事務所、または町民課窓口で受け付けます。  
■手続きに必要なもの  
認印、年金手帳、学生証または在学証明

■審査結果について  
審査結果は、約3カ月後に申請者の方に郵送でお知らせします。学生納付特例の申請後に、国民年金保険料の納付書が届くことがあります。その場合は納付しないで、審査結果が届くまで保管してください。

■承認されると  
「学生納付特例制度」の対象となった期間については、受給年金額に反映されませんが、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されます。また、この制度の申請を行わず、保険料を未納のまましておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合、障害基礎年金等を受け取ることができなくなりますので、ご注意ください。

なお、学生納付特例制度が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、申出をすることで追納することができます。

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、あらかじめご承知ください。