拡大します！

# 大人の救急電話相談時間（#7000）

県が実施している大人の救急電話相談は、7月から、日曜日、祝日、年末年始の相談時間を拡大し、午前9時から受付を開始します。休日・夜間の急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。

**6月まで**
毎日
午後6時30分～10時30分

**7月から**
平日、土曜日：午後6時30分～10時30分
日曜日、祝日、年末年始：午前9時～午後10時30分

■**電話番号**
#7000
048・824・4199
（ダイヤル回線、IP電話、PHSを御利用の場合）

※利用上のお願い
この電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものですので、あらかじめご理解のうえ利用してください。

■**小児救急電話相談（#8000）も実施しています**
相談時間等の詳細は、28頁の休日診療インフォメーションをご覧ください。

■**問い合わせ**
県保健医療部医療整備課（☎048・830・3559）へ。

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押さえた不動産を、インターネット公売により売却します。
この公売は、ヤフー株式会社が運営するヤフオク！（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**／6月13日（月）午後1時～6月27日（月）午後1時

■**入札期間**／6月20日（月）午後1時

■**公売方法**／インターネットを使用して行う入札形式による公売

■**公売物件**／大字鉢形地内の土地1件

■**売却決定日**／7月4日（月）

■**代金納付期限**／7月4日（月）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厳守できる方。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**／インターネット公売に参加される方は、事前の申し込みが必要です。6月13日（月）までに、ヤフー株式会社が運営するヤフオク！（http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/sai_yorii_town）からお申し込みください。
※公売物件の詳細や申し込み方法等は、参加申し込み期間に町公式ホームページ、または「官公庁オークション」（http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/）から確認できます。

■**問い合わせ**／税務課（☎581・2121内線158）へ。

# 年金あれこれ

## 国民年金保険料は遅れずにきちんと納めましょう！

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害基礎年金や遺族基礎年金等を受け取れない場合があります。その時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう。

## 国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な時に利用できる制度で、申請が承認されると保険料納付の全額、または一部（4分の3、2分の1、4分の1）が免除されます。保険料免除は本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。

納付が困難だからといってそのままにせず、熊谷年金事務所、または役場の国民年金担当窓口で手続きを行ってください。

**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。



# 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
## 熱中症の予防と対策

健康福祉課　保健指導班

4月25日から5月15日までに、県内では81人の方が熱中症により救急搬送されました。急に気温が高くなったり、蒸し暑くなってくるこの季節から、熱中症が増えはじめます。熱中症の対処・予防法を身につけ、自分自身はもちろん身の回りの人も熱中症から守りましょう。

■**こんなが症状あったら、医療機関に相談しましょう**

熱中症とは、体温の調節機能が不十分になり、体内水分や塩分のバランスが崩れることで現れる症状のことをいいます。

| 重症度 | 症状 |
|---|---|
| 軽度 | めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い、ボーっとする |
| 中等度 | 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい |
| 重度 | 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない |

■**近くの医療機関が分からないときは**

埼玉県救急医療情報センター（365日、24時間対応）へお問い合わせください（歯科・精神科は案内していません）。#7000、または☎048・824・4199

■**熱中症予防5つのポイント**

①**高齢者は上手にエアコンを**
高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの人も高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

②**暑くなる日は要注意**
熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないために要注意です。
また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなっています。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

③**水分はこまめに補給**
のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分補給にはならず、逆に危険です。
また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向にありますので、こまめに水分補給をしましょう。寝る前も忘れずに！

④**「おかしい」と思ったら病院へ**
熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに非難し、医療機関に相談しましょう。

⑤**周りの人にも気配りを**
自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツなどの行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

# 7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※ よりいいスマイルポイント対象事業

| 月日（曜日） | 時間 | 対象地区 | 場所 | 内容 | 持参する物 |
|---|---|---|---|---|---|
| 7月25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<br>・検尿<br>・個別相談<br>・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 | 7月21日(木) | 13:30～14:30 | 平成28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、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 | 7月14日(木) | 13:30～14:00 | 平成25年1月生 | | |

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 7月12日(火) | 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 |

## こころの健康相談

| 月日（曜日） | 時間 | 場所 | 対象 |
|---|---|---|---|
| 7月27日(水) | 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<br>※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）※ よりいいスマイルポイント対象事業

| 月日（曜日） | 受付時間 | 対象 | 場所 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 7月1日、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。 |
| 7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 | |

## 子宮頸がん・乳がん検診※ よりいいスマイルポイント対象事業

| 月日（曜日） | 受付時間 | 場所 | 対象者 | 費用 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 6月21日(火)、22日(水)23日(木)、25日(土)、27日(月)、28日(火)、29日(水)、30日(木)、7月1日(金)、4日(月)、5日(火)、6日(水)、7日(木) | 12:45～13:30 | 保健福祉総合センター | 20歳以上の女性の方 | 無料 | ただいま予約受付中<br>平成29年2月20日(月)まで受診には、下記予約専用電話への事前申込みが必要です。<br>電話番号:048・570・6111<br>予約受付時間:<br>午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）<br>詳しくは本誌5月号6～7頁をご覧ください。 |

※ よりいいスマイルポイント対象事業 はよりいスマイルポイント対象事業です。