

お知らせします！

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

く東日本大震災により福島県・岩手県から
寄居町へ住民票を異動せずに避難している方へく

東 日本大震災により、福島県・岩手県から他の地域に避難している、市町村国民健康保険加入者や後期高齢者医療制度加入者で、左記の市町村にお住まいだった方は、住民票を異動していなくても避難先の医療機関等で特定健康診査等を受診できます。

受診の申し込み方法や受診可能な医療機関など、詳しくは加入している避難元の市町村、または各県の担当へお問い合わせください。

○福島県

対象市町村

福島市、二本松市、会津若松市、相馬市、田村市、南相馬市、伊達市、国見町、広野町、楡葉町、大熊町、双葉町、福島県後期高齢者医療広域連合

■問い合わせ

国民健康保険課（☎024・521・7302）
後期高齢者医療広域連合（☎024・528・9024）

○岩手県

対象市町村

盛岡市、宮古市、大船渡市、遠野市、関市、陸前高田市、釜石市、二戸市、八幡平市、矢巾町、平泉町、大槌町、山田町、岩泉町、田野畑村、野田村、九戸村、岩手県後期高齢者医療広域連合

■問い合わせ

健康国保課（☎019・629・5477）
後期高齢者医療広域連合（☎019・606・7500）

農薬危害防止運動期間中です！

く農薬は適正に使用し、事故を防止しましょうく

国 では、毎年6月から8月までの3カ月間、農薬の使用に伴う事故・被害を防止するため、農薬の安全かつ適正な使用や保管管理、環境への影響に配慮した農薬の使用等を推進する「農薬危害防止運動」を実施しています。

○状況に応じた適切な防除を

病害虫や被害発生早期発見に努め、発生状況に応じた適切な防除を行いましょつ。

また、病害虫が発生していないのに、定期的に農薬を散布するのはやめましょつ。

○農薬を使用しない方法を

害虫を捕殺する被害を受けた枝や葉を切り取る、虫が寄りつかないように網をかけるなど、農薬を使わなくてもできる防除を優先して行いましょつ。

○やむを得ず農薬を使用するときは

農薬のラベルや袋に表示されている使用基準や使用上の注意事項を必ず確認してから行いましょつ。誤飲等の事故を防止するため、小分けは絶対に行わず、鍵をかけて安全に保管しましょつ。また、飲食物の容器（ペットボトル等）を農薬の容器として用いないでください。

○農薬散布は最大限の配慮と細心の注意を

農薬の散布区域は最小限の範囲に留めましょつ。また、無風や風が弱いとき、早朝等、天候や時間帯を選んで行いましょつ。

○事前に十分な周知を

農薬を散布するときは、散布日時や使用する農薬等を、あらかじめ周囲に住んでいる方や近くを通行する方に看板等で十分伝えましょつ。近隣に学校や通学路がある場合は、学校や保護者にも周知してください。

また、散布中や散布後も看板やコーンを配置して、散布区域に関係者以外の人が立ち入らないようにしましょつ。

農薬は本来の目的以外で使用しないでください。

■問い合わせ

県保健医療部業務課（☎048・830・3633）
県農林部農産物安全課（☎048・830・4053）
熊谷保健所（☎523・2811）

健康 ひろば

Health is better than wealth

みんな健康！元氣・いきいき寄居町！

ワンポイント

アドバイス

運動不足

健康福祉課 保健指導班
メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の予防には食習慣の改善とともに「運動」がかかせません。運動することで心肺機能が高まるほか、筋肉量が増えることで基礎代謝量がアップし、太りにくくなります。また、血液循環が良くなり、高血圧予防にもなります。加えて、血液中の糖や中性脂肪も減少するため動脈硬化も防ぐことができます。

〈運動不足チェック〉

●運動不足チェックリスト☑

- 階段や坂道を上がると息切れがする
- 仕事はデスクワークが中心だ
- 休日は家でごろごろしている
- 運動をするのが苦手だ
- 姿勢が悪いと言われる
- 近所に行くときも乗り物に乗る
- 長時間立つのがつらく、すぐに座りたくなる
- 体がかたく、柔軟運動が苦手だ
- 首や肩、背中がこりやす
- きつくて入らなくなった服がある

運動不足解消への一歩は運動不足と自覚することから始まります！

生活の中で意識して体を動かすよう心がけ、運動不足を解消しよう！

「運動しなくても健康だから」と言って油断していませんか？健康への過信は5～10年後に肥満や生活習慣病になる危険性が高くなります。また、運動不足を自覚しながらも「忙しいから」と先延ばしにいませんか？気軽にでき、継続しやすいことから始めましょつ。運動が苦手な方は家族と散歩を習慣にしたり、職場や近所の方と定期的にスポーツをしたり、ウォーキングを始めてみませんか？仲間がいれば1人よりも楽しく続けやす、コミュニケーションも深まります。

〈100Kcal（板チョコ4かけ18g）消費するための運動量〉

※体重60kgの場合

○歩行	32分	○床拭き	29分
○掃除機をかける	27分	○自転車に乗る	24分
○農作業	21分	○草むしり	21分
○サイクリング	14分	○山登り	13分
○階段を上がる	12分	(1～2kgの荷物を背負って)	

8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 **よりいす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
8月 8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（すでにお持ちの方）

●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	8月 4日（木）	13:30～14:30	平成26年12月～平成27年1月生	総合保健福祉センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	8月18日（木）	13:30～14:00	平成25年2月生		

●すくすく相談（乳幼児健康相談） **よりいすマイルポイント対象事業**

月日（曜日）	受付時間	対 象	場 所	持参する物
8月17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
8月22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。

●パパママ学級 **よりいす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	8月20日（土）	総合保健福祉センター	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	8月24日（水）			

●ふるさと健康体操（生活習慣病予防軽運動教室） **よりいすマイルポイント対象事業**

月日（曜日）	時 間	対象	場 所	備 考
8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。
8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	

よりいす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。

年金特報

国民年金保険料は安心・便利な口座振替で！

国 民年金保険料は日本年金機構からお送りする納付案内書等により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、年金が受け取れなくなる場合があります。また、万のとき障害基礎年金や遺族基礎年金も受け取れなくなる場合があります。そこで、安心で便利な口座振替をお勧めします。

口座振替は、一度手続きをするだけで指定した口座から保険料が引き落とされ、毎月金融機関などに行く手間が省けてとても便利です。また、引き落としの方法を「当月末の引き落とし」にされますと、「早割制度」で割引になります。このほか、現金納付よりも割引額が多い口座振替での半年前納1年前納2年前納があります。割引額の詳細は、熊谷年金事務所へお問い合わせください。

口座振替をご希望の方は、年金事務所や金融機関に備え付けの申出書に必要事項を記入・押印し、納付書や年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関の窓口へご提出ください。なお、それぞれの提出期限は、12年分および上期6カ月分（4月～9月分）は2月末まで、また、下期6カ月分（10月～翌年3月分）は8月末までとなります。

■問い合わせ

○熊谷年金事務所（☎522・5012）
○町民課（☎581・2121 内線111・112）