始まります！秋の全国火災予防運動

一人ひとりが、火災予防に対する意識を持つことにより、火災による悲惨な焼死事故や貴重な財産の損失を防ぎ、放火されにくい「火災に強い街づくり」のために、毎年、11月9日から15日までの1週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定め、火災予防運動が実施されます。今年度は

「消しましょう　その火その時　その場所で」

を標語に、火災への注意が呼びかけられています。

昨年、住宅火災による全国の死者数は914人で、このうち約7割が65歳以上の高齢者となっています。逃げ遅れによる死者の発生を防ぐため『火災予防条例』ですべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。また、電池切れなどがないよう、定期的な点検の実施をお願いします。

これから空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節となりますので、火の取り扱いには十分注意するとともに、放火されない環境づくりのため、屋外の可燃物を整理整頓し、不用品を撤去しましょう。

町の平成25～27年における火災発生原因と件数

火災原因	件数
たき火	8
放火、放火の疑い	8
タバコ	5
ストーブ	4
コンロ・焼却炉	3

問い合わせ／深谷市消防本部予防課（☎571・0913）、または自治防災課（☎581・2121内線373）へ。

11月は労働保険適用促進強化期間です！

労働保険は、労災保険と雇用保険の総称です

労災保険とは、労働者が業務上の事由、または通勤によって負傷・疾病・障害・死亡した場合に、被災労働者やその遺族を保護するために必要な保険給付を行っており、併せて社会復帰への促進等、労働者の福祉の増進を図るための事業も行っています。

一方、雇用保険とは、労働者が失業した場合や労働者に雇用の継続が困難となる事由が生じた場合に、労働者の生活および雇用の安定を図るとともに、再就職および継続雇用を促進するために必要な給付を行っています。また、失業の予防や雇用構造の改善等を図るための事業も行っています。

労働保険は、政府が管理運営している強制加入の保険制度で、原則として労働者を一人でも雇っていれば加入手続きを行い、労働保険料を納めなければなりません。事業主が故意、または重大な過失により加入届を提出していなく、その期間中に労働災害が生じて労災保険の給付を行った場合は、事業主から遡及して労働保険料を徴収するほか、労災保険の給付に要した費用の全部、または一部を徴収することとなっています。

労働者が安心して働ける環境づくりを進めるうえで、労働保険に加入することは必要なことです。まだ加入されていない事業主は、パートタイム労働者の雇用保険の加入も含め、必ず加入手続きをお願いします。

また、労働保険の加入手続きや事務処理等でお困りの中小企業の事業主は、厚生労働大臣の認可を受けた労働保険事務組合に事務を委託することができます。事務を委託すると、次のようなメリットがあります。

○事業主の事務負担が軽減されます。
○労働保険料を年3回に分割納付できます。
○事業主や家族従事者が労災保険へ特別加入することができます。

なお、手続き指導および加入勧奨活動によっても自主的な加入手続きを行わない事業主に対しては、強制的な加入を含めた対策を実施しています。制度の内容や加入手続きの詳細については、お問い合わせください。

問い合わせ／埼玉労働局労働保険徴収課（☎600・6203）、または最寄りのハローワークへ。

年金特報

年金受給の請求について

年金は受けとる資格（受給権）が発生したからといって、自動的に支給が始まるものではありません。ご自身で年金（老齢基礎年金および老齢厚生年金等）を受けとるための手続き（これを「裁定請求」といいます）を行う必要があります。

日本年金機構では、老齢基礎年金および老齢厚生年金の受給年齢を迎える方を対象に、日本年金機構が管理している年金加入記録等があらかじめ印字された「年金の裁定請求書（事前送付用）」や「年金に関するお知らせ（はがき）」を送付しています。

《送付時期と送付物》

○受給年齢到達時のおよそ3カ月前
65歳前に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方に「裁定請求書」と「請求に関するご案内」が送付されます。ただし、年金受給に必要な加入期間はあるものの、厚生年金の加入期間が1年未満のため65歳で受給権が発生する方には「年金に関するお知らせ」が送付されます。

○65歳到達月のおよそ3カ月前
国民年金のみの加入等、65歳から老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権が発生する方に「裁定請求書」と「請求に関するご案内」が送付されます。

《注意事項》

・受給資格は、原則、免除期間を含む保険料納付済期間等が25年（300月）以上です。
・お手続きは受給開始年齢になってからです。戸籍・住民票等は、受給権発生日以降に交付されたもので、かつ、年金請求書の提出日において6カ月以内に交付されたものをご用意ください。
・日本年金機構より送られた「裁定請求書（印字あり）」は再発行できません。請求するまで大切に保管してください。
・受給資格は、59歳到達時にお送りする「ねんきん定期便」等でご確認ください。受給資格が足りない場合等は任意で加入することができますので、ご相談ください。

問い合わせ／熊谷年金事務所（☎048・522・5012）、または町民課（☎581・2121内線111・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

正しい姿勢で腰痛予防！

健康福祉課　保健指導班

「正しい姿勢」と聞くと、どんなイメージが思い浮かびますか？背筋をスッと伸ばす、足をまっすぐ伸ばす、胸を張る…などいろいろなイメージがあると思いますが、普段、立つ・座るといった動作を意識することは少ないのではないでしょうか。「正しい姿勢」で立つことは、腰痛改善、腰痛予防にもつながります。

本来、正しい姿勢では背骨（脊柱）が緩やかなS字を描き、重い頭を支えています。しかし、無意識のうちに背中を丸めた姿勢や、机や壁によりかかるような姿勢をとっていると、S字が崩れ、骨盤が前や後ろに傾いて、猫背になったり、背骨が曲がったりしてしまいます。

また、立つために本来使うべきであるお腹や腰回りの筋肉を使わずに立つことで、お腹回りや腰回りに脂肪がつきやすくなり、下腹が出たり、お尻が後方へ突き出て垂れたりします。さらに、腰や首に負担がかかることで、腰痛の原因にもなります。大切なのは、上半身の筋肉や内臓を支える土台である「骨盤を立てて」立つことです。「骨盤を立てる」イメージとは、骨盤がまっすぐ正面を向き、左右のねじれがなく傾いていない状態です。

【正しい姿勢のポイント】

❶重心を両足のかかとに左右均等にかけて、握りこぶし1つ分つま先を開く
❷骨盤を立てる。腰と壁の間には手のひら1枚が入る隙間がgood！（握りこぶし1つ分あいてしまう人は、骨盤が前に傾いている、反り腰の可能性があります）
❸肛門をしめるイメージでお尻を引き締める
❹おへそのあたりに軽く力をいれる（笑う時に使う腹筋を意識する）
❺肩の力を抜き、左右の肩の高さをそろえる
❻横から見たときに、耳の穴・肩・くるぶしを結んだ線が一直線になるように立つ

壁にかかと・お尻・背中をつけて、1つずつ足元からポイントを確認してみましょう。鏡を見ての確認や、2人で相互チェックを行うと、自分自身の癖がより把握できます。

ぜひ、今日から「正しい姿勢」を意識してみましょう。

12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
12月12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	12月8日(木)	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、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	12月15日(木)	13:30～14:00	平成25年6月生		

ひよこ教室　よりいいス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
12月16日(金)	13:30～15:00	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者（20組）※事前にお申し込みください	母子健康手帳、筆記用具、バスタオル（必要に応じてミルク）
12月22日(木)				

すくすく相談（乳幼児健康相談）　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	持参する物
12月14日(水)	9:30～10:30	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
12月19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）　よりいいスマイルポイント対象事業

月日（曜日）	時間	対象	場所	備考
12月2日、9日、16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。
12月1日、15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	

よりいいス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。