

万一に備えて！ 交通災害共済会員にご加入ください！

町では、交通事故でのけがの治療や、ご遺族へのお見舞いを目的とした「市町村交通災害共済」の加入を推進しています。

加入を希望する方は、加入申込書に必要事項を記入のうえ、会費を添えてお申し込みください。

【加入できる方】
町内に居住し、住民登録をしている方、またはその方の被扶養者で、修学のため町外に転出している方

【共済会費（年額）】
一般：6000円
中学生以下（平成29年4月1日現在）：5000円

【共済期間】
平成29年4月1日～平成30年3月31日

※4月1日以後の申し込みについては、申込日の翌日から平成30年3月31日まで

【加入受付場所】
生活環境工「タウン課（役場2階）
随時受付
郵便局
12月末日まで随時受付

※2月、3月の指定期間
※区の取り扱いに従ってください。

【対象となる交通事故】

○共済期間中に国内の道路上で起きた自動車、バイク、自転車等による接触、衝突、転落、転覆などの事故。または歩行中、これらの車両にはねられたり、ひかれたりした事故
○共済期間中に国内の踏切道で起きた電車等の接触、衝突、その他の事故

【対象にならない事故】

- 作業用特殊自動車で作業中の事故
 - バス等の乗降中における事故
 - 幼児用乗用具（玩具具）による自損事故
 - 歩行中、交通事故以外の不注意による事故
 - 会員の故意、または重大な過失による事故
 - 無免許運転、飲酒運転等違法行為による事故
 - 地震、洪水、津波等、天災による事故
 - 電車、飛行機、船舶、ケーブルカー、ロープウェイ、リフト等の事故
- 【窓口】**
生活環境工「タウン課（5581・2121）内線221・222」へ。

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

意外に知らない？！
「風邪」について

健康福祉課 保健指導班

皆さん、寒い日が続いています。体調はいかがですか。今回は「風邪」についてお伝えします。風邪は、いろいろな原因で起こる呼吸器の急性炎症性の病気を総称したものです。

風邪をひくのはどうして？

風邪は、①寒さ・暑さの温度変化
②ウイルス③睡眠④栄養といった4つの因子が絡み合っており、さまざまな種類のウイルスには、いろいろな種類と多くの型があります。1回風邪をひいて免疫ができて、

繰り返すひくのはそのためです。
さまざまな症状の原因は？

鼻水・せきなどの痛みなど、風邪のさまざまな症状は、呼吸器のどこにウイルスが感染しているかに関係しています。

● 鼻の粘膜の感染→くしゃみ・鼻水・鼻詰り

● のどの粘膜の感染→のどの痛み

● 下気道の感染→声がれ・呼吸困難

● 気管・気管支・肺の感染→せき・痰

● ウイルスに対する全身反応→発熱・全身のだるい感じ・食欲不振

風邪をひきやすくなる？
風邪のウイルスは200種類以上あるといわれますが、多くは冬場の低温乾燥の環境で空気中の飛散

量が増加します。ウイルスは、湿度の高い状況ではすぐに地面に落下しますが、湿度が40%以下になると、せきなどで飛散してから約30分間、空気中を漂います。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜が乾燥して炎症をおこしやすくなります。こうしたことが重なると、空気が乾燥する冬には風邪をひきやすくなります。

風邪の予防と治療に

規則正しい食事と休息を
食事・睡眠・仕事といった生活リズムを規則正しく守ることが、風邪の予防につながります。また、貧血がある方や生理中の女性は、風邪をひきやすいため注意が必要です。
温かく、早めに寝る
風邪の治療は、安静にして体の

回復力を高めるのが基本です。ひき始めは温かくして、入浴は控え、早めに就寝して睡眠を十分にとりましょう。加湿器で乾燥を防ぎ、時々換気をししましょう。
消化がよく、水分の多い食品を
風邪をひいたら、消化がよく、水分が多く、そして温かい食品がおすすめです。ウイルスの退治に必要なビタミンもたっぷり補給しましょう。

● **温かく、水分の多い食品**
番茶、レモンティー、葛湯、おかゆ、牛乳、パン粥など

● **ビタミンを補給**
野菜や果物、市販のビタミン剤などで、普段以上に多めに補給するよう心がけましょう。

3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
3月13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
4~5カ月児健康診査	3月9日(木)	13:30~14:30	平成28年10、11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	3月16日(木)	13:30~14:00	平成25年9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
3月14日(火)	13:30~14:30	平成28年4、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

ひよこ教室 **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
3月17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)
3月23日(木)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3月27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) **よりいすマイルポイント対象事業**

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
3月3日、10日、17日、24日、31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。
3月2日、16日、30日(第1・3・5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。