

4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
4月17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
1歳6カ月児健康診査	4月20日(木)	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、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	4月13日(木)	13:30~14:00	平成25年10月生	保健福祉総合センター	

すくすく相談(乳幼児健康相談)

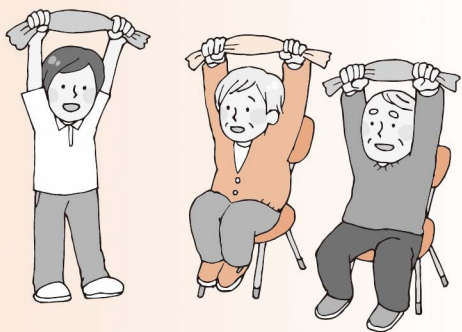
月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
4月12日(水)	9:30~10:30	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月24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)

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
4月7日、14日、21日、28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。
4月6日、20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	



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

花粉症の季節がやってきました

健康福祉課保健指導班

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因でおこるアレルギー性の疾病で、今や国民病となっています。花粉症の人が多くなった原因は、飛散する花粉数が増加していることに加え、食生活の変化や大気汚染、ストレスなどさまざまな要因が関係していると考えられています。また、本人、家族が何らかのアレルギー疾患を持っている場合は、ない人に比べて花粉症になりやすくなっています。

花粉症の主な症状である鼻水・くしゃみ・涙は、体内から花粉を排除しようとする症状で、鼻つまりは、花粉が体内に侵入しないよう体を守る大切な防衛反応のひとつ

です。しかし、これらの症状は、時に鼻や目等が肉体的に苦痛だけでなく、睡眠不足、集中力の欠如、イライラ感や食欲不振など生活に支障をきたす場合があります。今年も既に花粉の飛散が始まっています。日常生活で「スギ花粉を避ける」ことが一番の花粉症の予防になりますので、次のポイントを参考に、セルフケアを心掛けてください。

花粉症を予防するポイント

- 気象情報をチェックし、花粉飛散が多いときは外出を控える
- 外出時は、帽子やマスク、めがねをかけ、花粉のつきにくい化学繊維のコートを着る
- 帰宅時は、コートや髪の花粉を払い落としてから玄関に入り、洗顔、うがいをする
- 飛散が多いときは、室内に花粉が侵入しないよう窓の閉閉に注意する
- 洗濯物や布団を外に干さない
- 掃除は花粉の少ない朝のうちに、室内に侵入した花粉を舞い上げないようにぬれ雑巾で拭くなど、こまめに掃除機をかける
- ストレスや睡眠不足をなくし、深酒をしない

※すでに花粉症の方は、早めに治療を受けることで症状を緩和することが出来ます。

見逃さないで! こころのサイン

3月は自殺対策強化月間です!

日本では、毎年約2万人の人が自殺で亡くなっています。自殺は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、さまざまな要因によって心理的に追い込まれた末の死です。本人や周囲の人が、不眠や体調不良等の自殺の危険を示すサイン(変化)に気付くことが、かけがえのない命を守ることにつながります。

町では強化月間に合わせ、懸垂幕を掲示し、リーフレットを配布します。また、次の相談機関でも相談を受け付けています。

- 埼玉いのちの電話 ☎048・645・4343 (24時間・365日)
- こころのサイン ☎048・640・6400 (金土曜日のみ午後3時~9時30分、18歳以下)
- 埼玉県こころの電話 ☎048・723・1447 (平日午前9時~午後5時)

心の健康ひろばの相談

- こころの健康相談 本誌17頁をご覧ください。
- 熊谷保健所 ☎048・523・2811 (精神疾患、こころ病、依存症等)
- 埼玉県立精神保健福祉センター ☎048・723・6811 (相談予約専用電話)
- (平日午前9時~午後5時)
- ※遺族からの相談も承っております。

スポーツ安全保険

「スポーツ安全保険」とは、スポーツ活動だけでなく、文化・ボランティア活動時に発生した事故等も対象となる保険で、町内でも多くの団体が加入しています。詳しくは生涯学習課備え付けのパンフレットをご確認ください。

加入対象／スポーツ活動や文化活動を行う4人以上の団体
対象となる事故／団体管理下での活動中やその往復中の事故等
補償内容／傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
※加入区分により保証金額は異なります。

保険期間／平成29年4月1日午前0時~平成30年3月31日午後12時
※4月1日以降の申し込みは加入依頼書を郵送した消印日と払込日のいずれか遅い日の翌日から有効。

申し込み／生涯学習課で配布している申し込み用紙に必要事項を記入し、郵便局で掛金を払い込み後、振替払込受付証明書を貼付した加入依頼書を公益財団法人スポーツ安全協会埼玉支部へ郵送してください。

なお「スポ安ねごと」によるインターネットでの加入手続きも可能です。

問い合わせ／公益財団法人スポーツ安全協会埼玉支部(上尾市東町3-1-6)79スポーツ総合センター内、☎048・779・9580、または生涯学習課(☎581・2121内線531)へ。

年金特報

あなたの疑問にお答えします!

Q.国民年金のメリットは?

A.大きく3つあります。

- ①老後を支える終身保障
老齢基礎年金は、生涯の保障として老後の生活をサポートします。保険料の納付期間が長いほど老後に受け取る年金額も多くなります。
- ②不測の事態に備える保険としての年金
国民年金(第1号)加入者が病气やけがで障害が残ったときは、その程度に応じて障害基礎年金が支給されます。また、死亡したときは、納付状況や遺族との生計維持関係などにより遺族基礎年金や死亡一時金等が支給されます。

※国民年金保険料の未納がある場合、障害・遺族基礎年金等の受給ができません。納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度をご利用ください。

③税金の負担が軽減

納めた国民年金保険料は、全額「社会保険料控除」の対象となります。

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。

Q.日本の公的年金制度の仕組みは?

A.納めた保険料を積み立てて老後に年金として支給されるのではありません。

現役世代の納める保険料が今の高齢世代の生活を支え、現役世代が高齢者になったときは次の世代が納める保険料で生活を支える「世代と世代の支えあい(世代間扶養)」を基本に運営されています。

Q.年金手帳を紛失したときは?

A.再交付が受けられます。
国民年金(第1号)に加入している方は、熊谷年金事務所、または寄居町役場で年金手帳再交付申請書を提出後、約1カ月後に申請者の住所地に年金手帳が郵送されます。至急、再交付を希望する場合は、熊谷年金事務所の窓口へ申請してください。いずれの場合も、身分証明書等をご持参ください。