こども医療費の登録はお済みですか？

町では、町内に住所があり、医療保険に加入している18歳までのこどもの医療費等を支給しています。この制度を利用するには、保護者による事前の登録が必要です。原則として登録申請をした日から支給の対象となりますが、出生日や転入日の翌日から15日以内に申請すると、出生日や転入日から支給の対象となります。

登録に必要なもの
①対象のこどもの健康保険証（できていなくても仮の登録申請をお願いします）
②保護者名義の通帳

登録場所
子育て支援課

※こども医療費の適正化にご協力ください。
○緊急時以外は、平日の診療時間内に受診しましょう。
○学校（幼稚園）管理下におけるけが等で日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となる場合や、ほかの公費負担医療制度から支給される医療費については、こども医療費では支給できません。受診された医療機関の窓口でお支払いをしてください。
○ジェネリック医薬品の使用について、医師や薬剤師に相談してみましょう。

問い合わせ／子育て支援課（☎581・2121内線133）へ。

拡大します！子育て支援交付金

町では、子育て家庭の経済的負担の軽減等を図るため、お子さんが生まれた際に1万円を給付している「子育て支援交付金」を、第2子に対しては2万円、第3子以降に対しては5万円に増額します。

対象／平成29年4月1日以降に出生した子ども

交付額

手続き／出生届提出の際に、印鑑（朱肉を使うもの）を持参し、子育て支援課へ申請してください。
※平成29年3月31日までに出生したお子さんは、全員1万円の交付額となります。

問い合わせ／子育て支援課（☎581・2121内線133）へ。

手当額改定のお知らせ

平成29年4月から、各手当額（月額）が次のとおり改定されます。

	手当名	3月分まで（月額）	4月分から（月額）
①	児童扶養手当（全額支給）	42,330円	42,290円
②	児童扶養手当（一部支給）	42,320円～9,990円	42,280円～9,980円
③	特別児童扶養手当（1級）	51,500円	51,450円
④	特別児童扶養手当（2級）	34,300円	34,270円
⑤	障害児福祉手当	14,600円	14,580円
⑥	特別障害者手当	26,830円	26,810円
⑦	経過的福祉手当	14,600円	14,580円

問い合わせ／①～④子育て支援課（☎581・2121内線133）、⑤～⑦健康福祉課（☎581・2121内線125）へ。

年金特報

◆国民年金保険料変更のお知らせ
4月から、月額16490円になりました（平成28年度から230円引き上げ）。

◆学生納付特例制度をご利用ください！
学生の方でご本人の所得が一定額以下の場合、申請により国民年金保険料の納付が猶予され、後払いすることができます。
○**対象期間**／平成29年4月（20歳到達時）～平成30年3月末（他年度の期間を申請希望の場合はご相談ください）
○**対象**／大学等および『学校教育法』に規定する各種学校に在学の方
○**必要なもの**／認印、年金手帳、学生証または在学証明書
○**審査結果について**／申請から約3カ月後に申請者の住所地に郵送されます。学生納付特例の申請後に、国民年金保険料の納付書が届くことがありますが、その場合は納付せず、審査結果が届くまで保管してください。
○**承認期間について**／学生納付特例制度の対象となった期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、老齢基礎年金額には反映されません。追納できる期間（10年以内）に納めることで老齢基礎年金の保険料納付済期間となります。また、ケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金等を受け取るために必要な期間の対象となります。
※前年度から引き続き学生納付特例制度を利用する場合でも、毎年度の申請が必要です。申請には期限がありますのでご注意ください。

申し込み・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。
※問い合わせの際は、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。あらかじめご了承ください。

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

春は気温差に注意！
～身体の調節機能が乱れがちに～

健康福祉課保健指導班

春は一年のうちで気温の変化が激しい季節です。この気温の変化は、体温調節をつかさどる自律神経を乱す原因になります。

自律神経は内臓・血管など体中に広く分布し、体温調節のほか生命維持に必要な消化・吸収・血液循環・代謝等を支配しています。そのため、自律神経のバランスを乱してしまうと、自律神経失調症のように体のいたるところに影響が出てしまいます。

自律神経を乱さないポイント

●上手に体温調節
気温の変化に合わせて、脱ぎ着しやすい服装を選びましょう。また、運動は自律神経の働きを高め、筋肉の維持増進により基礎代謝を保つことができます。運動習慣のない方は、ウォーキングやストレッチなど軽い運動から始めて体温調節機能を維持しましょう。

●しっかり睡眠をとる
質のよい睡眠をとるためには、毎朝決めた時間に起床することが重要です。また、テレビ、スマートフォン、パソコン、ゲームなどは自律神経を刺激しますので、睡眠30分前は控えた方がよいでしょう。

●お風呂やストレッチで体をリラックス
熱すぎるお風呂やシャワーは自律神経を刺激してしまいます。熱すぎない温度の湯船にゆったりとつかって、体をリラックスさせましょう。
また、仕事や家事のあいまに、首・肩・腕をまわす簡単なストレッチもおすすめです。

5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
5月 1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
4～5カ月児健康診査	5月25日(木)	13:30～14:30	平成28年12月～平成29年1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	5月11日(木)	13:30～14:00	平成25年11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
5月30日(火)	13:30～14:30	平成28年6月～7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

パパママ学級

月日（曜日）		時間	場所	対象	持参する物
1日目	5月13日(土)	9:10～12:00	保健福祉総合センター	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	5月17日(水)	13:00～16:15			

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
5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。

歯科イベント

月日（曜日）	受付時間	場所	備考
5月28日(日)	9:00～12:00	保健福祉総合センター	歯周疾患検診や歯科健康診査、ブラッシング指導、フッ化物塗布などを予定しています。申し込み等の詳細は、本誌5月号に掲載します。

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	内容
5月12日、19日、26日、（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。
5月18日(木)	10:00～11:00		総合体育館・アタゴ記念館剣道場	