

## 健康づくりで

### 医療費節約を

「健康でありたい」と思いつつ、「忙しくてできない」「簡単にはできない」と思っていますか？

しかし、不規則な食事や日ごろの運動不足などがたたり、思わぬ病気にかかってしまっているという人も...

医療機関にかかる人が増え、医療費も増加すると、国民健康保険など町の財政の圧迫にもつながりかねません。

いつまでも健康であり続けるためには、毎日の食生活・運動・休養などをしっかりと自己管理することが必要です。

まずは、できることから始めてみましょう。

### 食生活

必要な栄養をバランスよくとりましょう。

がん・脳卒中などの生活習慣病予防のため、野菜を食しましょう。

高血圧予防のために、減塩に心がけましょう。

適正体重を維持しましょう。  
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

### 運動

ウォーキングなどの適度な運動をすることは、体調を整えるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。また、ストレス解消にも効果的で、心身ともに健康を保つために、積極的に体を動かしましょう。

### 休養

睡眠を充分にとることや、生活の中に趣味などの時間を

設け、疲労解消に努めましょう。

### 受診

病気が早期発見、早期治療が第一です。我慢して悪化させるのは逆効果となります。

医師の指示を守り、自己判断で複数の病院にかからないようにしましょう。

信頼できる医師を「かかりつけ医」とし、普段から病気や健康について相談しましょう。

定期的に健康診断を受けましょう。

国民健康保険係内 2117または、福祉課医療係内 2128

### 年金記録照会専用ダイヤルを開設

社会保険庁では、年金記録照会専用のフリーダイヤル「ねんきんあんしんダイヤル」を開設しています。

☎0120 657830  
(24時間年中無休で対応)

また、年金相談全般の窓口「ねんきんダイヤル」もあり、併せてご利用ください。

☎0570 05 1165  
(8時30分～22時) 土・日曜、祝日も対応

なお、社会保険庁のホームページ

へアクセス(<http://www.sia.go.jp/>)からユーザーID・パスワードを取得していただければ、ご自身の記録をご覧いただけますので、ご利用ください。

### 年金相談

大宮社会保険事務所職員による出張年金相談を行います。

ご相談の際には、年金手帳・納付書・社会保険事務所から送られたはがきなど年金番号がわかるもの、および本人の確認ができるものを持参してください。なお、当日は保険料の納付もお受けします。

日時 9月27日(木)  
9時30分～16時  
場所 役場3階第3会議室

国民健康保険係内 2117

### 年金受給者(加入者)が亡くなったときは

年金を受ける権利は死亡によりなくなります。権利を喪失すると、遺族の方には、死亡に伴う年金の手続きが必要になります。

年金は死亡した月まで受けられるため、受けられる年金が残っているときは、死亡当時受給者と生計を同じくしていた遺族の方に支払われます。遺族の方は、年金の給付

請求をしてください。

その際、手続きが遅れると年金が過払いになり、遺族の方に返納していただくこととなりますのでご注意ください。

また、年金加入中や年金を受けないまま死亡された場合でも、一定以上の保険料を納付しているなどの条件があれば、遺族の方に年金が支払われる場合があります。なお、請求には、戸籍謄本や住民票・その他の書類が必要となります。

詳しくは、大宮社会保険事務所 652 4711へお問い合わせください。

## 参加者募集!

～国民健康保険事業～

## 健康ウォーク

町では、健康増進のために「健康ウォーク」を開催します。ご家族・ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。(要予約)

日時 10月27日(土) 9時～13時

場所 総合センター集合

### 内容

正しく効果的なウォーキング方法  
実地ウォーキング  
食生活改善推進協議会による生活習慣病予防食の提供・試食など  
(雨天時は講習会と生活習慣病予防食の試食などを行います)

コース 総合センター発着の約7kmコース

費用 無料 服装 動きやすい服装

申込 10月12日(金)までに、電話で

住民課国民健康保険係内 2117へ



## 町税等の納期のお知らせ

納付期限 **10月1日**

固定資産税	3期
国民健康保険税	3期
介護保険料	3期

町税等の納付は、便利な口座振替をご利用ください。口座振替申込書は、納付書に添付されているほか、役場収税課窓口にあります。通帳・通帳使用印をご持参のうえ、役場収税課または取扱金融機関でお申し込みください。

口座振替の開始は、申込月の翌月末以降の納期分からとなります。

収税課内 2143

## ひとり親家庭児童 就学支度金 支給制度のご案内

申請は12月28日までに！

県では、低所得のひとり親家庭の児童が中学校へ入学するとき、就学支度金を支給しています。

次に該当する方は、12月28日(金)までに町福祉課で申請をしてください。

なお、申請期限を過ぎますと、支給されませんのでご注意ください。

### 対象者

母子家庭の母、父子家庭の父、または父母のいない児童を養育している方で、平成20年4月に中学校へ就学する児童を扶養している市町村民税非課税世帯の方(1)。(ただし、生活保護受給世帯は除く)

### 1 市町村民税非課税世帯とは？

申請者および申請者と同居している扶養義務者のそれぞれの平成18年分の市町村民税が課税されていない世帯のこと。

支給金額 10,000円  
申請方法 申請書は町福祉課

にて配布しています。必要事項を記入し、町福祉課へ。なお、申請の際には、振込金融機関が証明できるもの(通帳など)をお持ちください。

申請期限 12月28日(金)まで

町福祉課児童係内2127または、県とも安全課児童手当母子福祉担当 8303337

## 就学時健康診断を行います



来春小学校へ入学を予定しているお子さまに対し、入学前に健康診断を行います。

対象者は、通学区の小学校で健康診断を受けてください。日程等詳細については10月初旬までに通知を郵送します。

が、通知の届かない方は学校教育課までお問い合わせください。

検診内容 内科・歯科・耳鼻科・眼科・視力・聴力等

対象者 平成13年4月2日(平成14年4月1日生まれ)のお子さま

期日 10月上旬(下旬を予定)  
受付時間 12時30分～13時  
町 学校教育課内2531

## 敬老祝金を 支給します

町では、町内にお住まいの高齢者の方々に対して、敬老の意を表し長寿を祝福するため、敬老祝金を支給します。

対象者 今年の1月1日から引き続き町内に住所を有している方で、9月1日現在で次のように該当する方

満80歳の方 満85歳の方  
満90歳の方 満95歳の方  
満100歳以上の方

### 支給金額

年齢	支給金額
満80歳、満85歳の方	2万円
満90歳、満95歳の方	3万円
満100歳以上の方	5万円

支給時期 10月  
対象となる方には、9月中旬に通知を送付します。

町 福祉課総合福祉係内2126

## 特別弔慰金の請求はお済みですか？

特別弔慰金の請求期限は、平成20年3月31日です。(この期限を過ぎますと、法律の規定により、特別弔慰金を受ける権利が消滅します)

対象者 戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1

日において、公務扶助料、遺族年金等を受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

1. 弔慰金の受給権者
2. 戦没者等の子
3. 父母 孫 祖父母 兄弟姉妹(戦没者等と生計関係を有していなかった方等は除きます)
4. 前記3以外の 父母 孫 祖父母 兄弟姉妹
5. 前記1から4以外の三親等内の親族(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限りません)

給付内容 額面40万円、10年償還の記名国債

請求窓口 福祉課総合福祉係内2126


## 家を新築・増築された方へ 家屋調査にご協力ください

新築、増築した家屋については、建築材料、床面積などを調査して、固定資産税の算出基礎となる評価額を決定します。

該当するお宅には、税務課職員が随時調査に伺いますので、ご協力をお願いします。また、家屋の全部あるいは一部を取り壊したときは、町に連絡をお願いします。

\*町職員を装う業者もありませんので、ご注意ください。不審に思った場合は、役場税務課までお問い合わせください。

町 税務課固定資産税係内2154



### 子育て支援センターへ 遊びに来ませんか！

**利用時間** 月～金曜の9時30分～16時。ただし、9月4日、11日、21日、25日を除きます。

年齢別に開放する日もありますので、詳しくはお問い合わせください。

子育てに関する電話相談を行っています。

**日程** 月・水・木曜の12時～14時(この間センターは開放していませんので、ご了承ください。)

町 子育て支援センター ☎728-3482