

新型コロナワクチンの全額公費負担（無料）の接種は、令和6年3月31日で終了しました。

令和6年4月以降の接種について

令和6年度は、秋冬に定期接種が行われる予定です。（一部自己負担の見込みです。）

- 対**
- 65歳以上の方
 - 60～64歳で下記に該当する方
 - ・心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方
 - ・ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- 定期接種については、詳しく決まり次第町ホームページなどでご案内します。
- ※4月1日以降の新型コロナワクチンに関する問い合わせ先は、**健康増進課（保健センター）☎720-5000**となります。

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書（ワクチンパスポート）について

デジタル庁が発行している接種証明書アプリおよびコンビニ交付サービスによる証明書の発行は、令和6年3月31日で終了しました。4月以降は保健センター窓口のみでの対応となりますので、申請書類など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

健康 一回のみ

危険ないびきについて

いびきは睡眠中に落ち込んだ舌で空気の通り道が塞がれ、狭くなった箇所空気の出入りで周囲の組織が震えることで生じます。

いびきには比較的 안전한「単純いびき症」と、命に関わる危険のある「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」、これら2つの中間状態である「上気道抵抗症候群」があります。

単純いびき症は、いびきをかいても熟眠でき、寝起きも良く、あまり問題ありません。

睡眠時無呼吸症候群は、常時大きないびきをかき、呼吸がしばらく止まり、その後またいびきが再開します。

上気道抵抗症候群は、無呼吸こそ伴わないものの、空気の通り道の狭さで呼吸がしづらくなるため、激しいいびきとともに睡眠の質が低下し、日中の強い眠気や集中力の低下など、睡眠時無呼吸症候群と同様の症状が現れます。

睡眠時無呼吸症候群は、無呼吸になっている間の窒息状態と、いびきをかいている間の低呼吸とによ

って睡眠中は低酸素状態になります。この状態が一晩中かつ連日続くため、体の負担は相当なものです。この負荷によって高血圧や糖尿病などの生活習慣病となり、脳卒中や心血管系疾患を引き起こすリスクが上がります。

強いいびきが続いている状態は、一緒に寝ているパートナーにとっても危険な場合があります。睡眠時無呼吸症候群のいびきは毎日続くため、一緒に寝ているパートナーは慢性的な寝不足に陥る傾向があります。この慢性的な睡眠の質の低下は、生活習慣病の発症やうつ、認知症といった精神疾患、慢性頭痛、その他にも日中の眠気や集中力・作業効率の低下といった悪影響を招きます。

「自分は大丈夫」「所詮ただのいびき」こう思われる方も少なくないと思いますが、いびきの程度や、どの程度身体への影響が出ているかはきちんと調べてみないとわかりません。他者にいびきを指摘されたような方は安易に自己判断せず、まずは相談しやすいお近くの先生に一度相談してみる事をおすすめします。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉

各種無料相談

☎…日時 場…場所 定…定員 申…申込 問…問合せ

弁護士による法律相談 ※要事前予約

契約、相続、交通事故の損害賠償、訴訟の手続きなどの相談に応じます。

☎ ①12日(金)13時～15時30分
②26日(金)13時30分～16時30分

※相談は一組30分まで。

定 ①5名②6名(いずれも先着順)

※各相談日の2週間前から予約受付。

☎・問 住民相談室②2213

司法書士による法律相談 ※要事前予約

相続に関する登記、遺言に基づく不動産登記、会社の登記、債務整理、成年後見開始申立書の作成などの手続きの相談に応じます。

☎ 18日(木)13時～15時

※相談は一組30分まで。

定 4名(先着順)

※相談日の1か月前から予約受付。

☎・問 住民相談室②2213

行政書士相談

会社設立、農地転用、各種許認可・申請、紛争のおそれのない遺言書や遺産分割協議書作成の手続きなどの相談に応じます。

☎ 17日(水)13時～16時

☎ 住民相談室②2213

土地家屋調査士相談 ※要事前予約

土地家屋調査士が、土地の境界や測量、分筆、合筆などの相談に応じます。

☎・問 住民相談室②2213

住宅リフォーム相談 ※要事前予約

建築士が、住宅リフォームの相談に応じます。

☎・問 住民相談室②2213

消費生活相談

消費生活相談員が、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談に応じます。「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などのお困りごとがありましたらご相談ください。

☎ 毎週月～木曜日(祝日除く)
10時～12時、13時～15時

相談電話番号☎(局番なし)188

☎ 元気まちづくり課②2234

行政相談

※要事前予約

行政相談委員が、国の業務(医療保険・年金・雇用・道路など)への要望や苦情の相談に応じます。

☎ 16日(火)10時～12時

※前日16時まで受付。

場 総合センター2階研修室

☎・問 住民相談室②2213

●総務省関東管区行政評価局でも相談を受け付けています。

相談電話番号

☎0570-090-110

女性相談

※予約優先

専門の女性相談員が、DV・離婚問題や生活面の不安など、女性の抱えるさまざまな悩みを一緒に考え、解決する方法を探します。

☎ 9日(火)・23日(火)10時～12時、
13時～14時

※相談は一組50分まで。

☎・問 人権推進課②2241

暴力団被害相談

※要事前予約

上尾警察署員が、暴力団員などによる不当な行為でお困りの方の相談に応じます。

☎・問 危機管理課②2283

暮らしの相談 定期相談会

埼玉県から委託された専門の相談支援員が、経済的困りごとや就職活動支援などの相談に応じます。

☎ 12日(金)9時～12時

場 役場2階第8会議室

☎ アスポート相談支援センター

埼玉東部☎048-720-8

475または社会福祉課②1

36

地域包括支援センター土曜日相談

高齢の方の介護・福祉・健康・生活などの相談に応じます。平日の通常相談と併せてご利用ください。

☎ ①13日(土)9時～13時

②20日(土)10時～14時

場 ①伊奈町ふれあい福祉センター②伊奈町南部地域包括支援センター

☎ ①伊奈町地域包括支援センター☎720-5656

②伊奈町南部地域包括支援センター☎795-4900

ふくし総合相談窓口

福祉全般に関する心配ごとや悩みごとの相談に応じます。

☎ 毎週月～金曜日9時～17時(祝日除く)

場 ふれあい福祉センター

☎ 伊奈町社会福祉協議会

☎722-5498

創業相談

これから開業・独立を検討している方や将来起業(創業)しようとお考えの方の相談に応じます。

☎ 8時30分～17時15分(土日祝日休)

場 伊奈町商工会館

☎ 伊奈町商工会

☎722-3751

遺言の日記念相続問題相談会

弁護士が、遺言および相続に関する法律相談に応じます。

☎ 13日(土)13時～16時(15時まで受付)

場 大宮ソニックシティ4階集会所(401・402)

定 70組(先着順)

☎ 埼玉弁護士会法律相談センター

☎710-5666

行政書士街頭相談会

相続・遺言・成年後見・協議離婚・農地転用・各種許認可・会社設立などの相談に応じます。

☎ 13日(土)10時～16時

場 JR上尾駅自由通路

☎ 埼玉県行政書士会上尾支部事務所☎776-3367

不動産相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談に応じます。

☎ 13日(土)10時～16時

場 浦和コミュニティセンター14集会所、ウエスタ川越2階活動室4

☎ (公社)埼玉県不動産鑑定士協会☎789-6000

敷金(賃貸住宅)トラブル110番

賃借人が賃貸住宅を退去する際の、建物の原状回復費用に関するトラブルなどの相談に応じます。

☎ 20日(土)・21日(日)10時～16時

相談電話番号☎838-1889

☎ 埼玉司法書士会事務局

☎863-7861