

# 風しん予防のための無料クーポン券をお届けします

国は平成 28 年度以降続く風しんの流行を受け、過去の公的予防接種において、風しんの予防接種をする機会がなかった方に対して、風しんの抗体検査及び予防接種を行うことを決定しました。

検査及び予防接種の対象は、昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日までの間に生まれた男性です。

鳩山町在住の対象となる男性には、風しんの抗体検査を受けていただき、風しんの抗体量が不十分との結

果となった方に対し、風しん第 5 期定期接種を行います。今年度は、昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日の間に生まれた男性を対象に、無料クーポン券を 7 月下旬に発送させていただく予定です。(昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日の間に生まれた男性は、令和 2 年度に対象となりますが、早めの受診をご希望される場合は、下記までお問い合わせください。)

■問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

# 今年度も鳩山町食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活改善推進員は、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、「食」を通した健康づくり活動に取り組むボランティアです。平成 31 年 4 月現在、男女合わせて 28 名でにぎやかに活動しています。

本養成講座では、生活習慣病予防や栄養・食生活の基礎知識を身につけ、講義や調理実習などを通して食の大切さを学びます。養成講座を修了すると、食生活改善推進員として活躍することができます。

鳩山町では、ポイント制度を導入しており、講座を受講するとポイントが付与され、ポイントが一定に達すると、鳩山町食生活改善推進員協議会への入会資格を得ることができます。(ポイントは 1 年間に有効です。)

研修会・講習会等の開催日は、下の表をご覧ください。詳細な情報については、下記へお問い合わせください。

■問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

## 食生活改善推進員養成講座の流れ

- ①ポイントカード発行・オリエンテーション(開講式)
- ②養成講座スタート! 研修会や講習会への参加
- ③修了式
- ④鳩山町食生活改善推進員協議会への入会

## ポイント制度の該当となる

### 研修会・講習会(例)

- ・巡回健康教室
  - ・生活習慣病予防教室
  - ・家庭料理技能検定
  - ・健康生活歯援プログラム
  - ・食改スキルアップ研修
  - ・健康料理教室
  - ・鳩山町健康マイレージ講習会 など
- ※一部、受講必須の研修会・講習会もあります。

項目	研修会・講習会名等	開催日
①食生活改善推進員と地区組織活動	開講式	随時
	修了式	2月19日(水)
②国民の健康状況と生活習慣病予防	巡回健康教室	未定
	【国保】生活習慣病予防教室	10月26日(土)
	【国保】はとやま健寿フェスタ(特定健診結果説明会)	6月29日(土)、10月4日(金)
③健康日本 21	健康づくりに関連する講演会(町主催)	10月26日(土)
	家庭料理技能検定	11月15日(金)
	健康生活歯援プログラム	11月14日(木)
④食育【食事バランスガイドを使って】	食改スキルアップ研修	10月30日(水)
⑤食品衛生と食環境保全	食改スキルアップ研修	11月27日(水)
⑥調理【理論と実習】	食改健康料理教室	7月3日(水)、9月11日(水) 1月22日(水)、2月29日(水)
	健康料理教室(食改主催)	11月6日(水)
	健康料理教室(町主催)	未定
	【国保】生活習慣病予防教室	8月27日(火)、12月24日(火)
⑦身体活動・運動(理論と実技)	巡回健康教室(運動)	未定
	SAKURA ウォーク	4月上旬
	鳩山町健康マイレージ講習会	5月24日(金)
	「ウォーキング部」ウォーキング事業	9月28日(土)
	【国保】生活習慣病予防教室(運動)	9月28日(土)

# 健康チャレンジ（特定保健指導）を利用して 生活習慣病の予防・改善に挑戦してみませんか

健康チャレンジ（特定保健指導）では、受診された特定健康診査の結果に応じて、保健師や管理栄養士などから、メタボリックシンドロームやそれを起因とする生活習慣病の予防・改善のためのアドバイスや支援を受けることができます。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行していきま。健康チャレンジでは、保健師や管理栄養士などの専門職がお話をうかがい、ご自身に合った生活習慣病予防のためのサポートをいたします。ぜひご利用ください。

対象となられた方には、個別通知にてご案内させていただきます。（町職員よりご案内のお電話や訪問をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。）

■コース 健診結果により2つのコースに分かれて、定期的なサポートが受けられます。

○きっかけコース（動機付け支援） 対象年齢：40歳～74歳  
対象：メタボリックシンドロームによる生活習慣病の

リスクが出始めている方

内容：個別相談、健康教室、3～6か月後の状況確認など

○かろやかコース（積極的支援） 対象年齢：40歳～64歳  
対象：メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが重なっている方

内容：個別相談、健康教室、手紙・電話などによる定期的な支援、3～6か月後の状況確認など

■費用 無料

■参加方法 予約制（対象者には通知にて案内あり）

■持ち物 健診結果、筆記用具など

■ご予約・お問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

## 健康チャレンジのメリット

- ① 専門家の支援を受けながら、自分に合った計画を立てられる
- ② 取り組みやすい項目から実践できる
- ③ 変化を実感できるので、やる気が続く
- ④ 将来の治療にかかる時間や費用の節約になる
- ⑤ 病気の予防、健康管理に役立つ

## 第1回認知症普及啓発コラム 認知症を正しく知ろう！

認知症は、脳に起きた障がいによって、もともと備えられていた知的・精神的な能力の一部が低下し、日常生活に支援が必要になる病気です。国の調査によると、65歳以上の4人に1人と推計され、誰もがなる可能性があります。

認知症になっても、地域で自分らしく生活し続けられるよう、病気への理解を深めていくことが重要です。

また、認知症は、早めに気づくことが必要といわれています。

町では、早期発見のため、今年度70才・75才になる方へ認知症検診を推奨しています。検診は無料で受けられますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

### このようなことが頻繁に 起こっていたらご相談ください

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまう
- 何度も同じことを聞いたり、言ったりする
- よく知っている人の名前を覚えていない  
（「とっさに出てこない」は除く）
- 買い物に行くたびに同じものを買ってくる
- おき忘れ、しまい忘れが目立つ
- 好きだったことに興味がわかない
- この半年くらい、急に物忘れがめだつ…など

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700

## 夏バテ対策 お料理レシピ

### きのこ豚肉の甘辛ソース



材料（4人分）

・エリンギ 2本 ・ニンニク 1かけ ・ブナシメジ 60g ・片栗粉 大さじ1・2/3弱  
・豚ロース 280g ・生シイタケ 4個 ・小ネギ 2本 ・酒 大さじ2・2/3 ・油 小さじ2

A ・しょうゆ 小さじ4 ・酢 大さじ2と2/3 ・砂糖 大さじ1と1/3 ・水 小さじ4

①材料を切ります。（エリンギは縦半分の2～3mmの薄切り、シメジは小房に分け、生シイタケは2～3mmの薄切り、ニンニクは粗みじん切り、小ネギは小口切り、豚肉は横に1cm幅に切る）

②豚肉に片栗粉を軽くまぶし、油（小1）を熱したフライパンで、キツネ色になるまで

焼き、一度フライパンから取り出します。

③豚肉を焼いたフライパンに油（小1）を入れて、ニンニクを炒め、そこにエリンギ・シメジ・生シイタケを加えて全体に薄く色付くまで加熱します。

④取り出した②をフライパンに戻し、酒を加え、煮立ったら【A】を加えて強火で絡めます。

⑤器に盛り付け、最後に小ネギを散らします。

# 鳩山町プレミアム付商品券 対象世帯へご案内を郵送します

令和元年10月からの消費税率の引上げが対象世帯の家計に与える影響を緩和するため、町内の登録店舗で使用できるお得な「鳩山町プレミアム付商品券」を販売します。対象と思われる世帯には、個別でご案内をいたしますので、お手続きをお願いします。

■商品券の内容 町内の登録商店（※募集中）で令和元年10月1日～令和2年2月29日まで使用できる25,000円分の商品券を20,000円で購入できます。（5回に分けて購入可能）

※たばこや商品券、税金や使用料など、使えないものがございます。

■対象者（購入できる方）・購入方法

①令和元年度分の町県民税が課税されていない方（町県民税が課税されている方に扶養されている方・生活保護の受給者は除く）

▶7月末に個別に申請のご案内を郵送します。希望がある場合は、購入引換券の交付申請をしてください。

②2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子様がいる世帯の世帯主

▶9月末～10月中旬に個別に購入引換券を送付します。  
※①②両方の要件に該当する方は両方とも対象となります。

■問合せ 【①の該当者】役場長寿福祉課 ☎ 296-1241 【②の該当者】役場町民健康課 ☎ 296-5891

## 「鳩山町プレミアム付商品券」が使えるお店を募集しています

プレミアム付商品券を利用できる町内のお店を募集します。町内事業者の皆さま、ぜひご応募ください。（商品券の流通額は最大で5,500万円の見込みです。）

ご協力いただける事業者様は、所定の申請書を7月31日（水）までに、下記までご提出ください。

（申請書は、役場産業環境課及び町商工会窓口にご用意しています。町ホームページからダウンロード可能）

※換金については、使用済商品券を役場に提出していただければ、券面額の合計を口座振替（12月、2月、3月の3回を予定）でお支払いします。

■提出・問合せ先 役場産業環境課 ☎ 296-5895 または、町商工会 ☎ 296-0591

※対象世帯へのご案内の郵送・お店の募集に関する詳細な情報は、町ホームページをご覧ください。

## 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります！

水害や土砂災害について、市町村が出す避難情報と国や都道府県が出す防災気象情報が5段階に整理され、今後、町から避難情報を発令する場合には、【警戒レベル】を用いた方法での発令になります。

今後、町から【警戒レベル3】または【警戒レベル4】の避難情報が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難していただくようお願いいたします。

■問合せ 役場総務課 ☎ 296-1214

警戒レベルと避難の内容		
警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 【町が発令】
警戒レベル4	速やかに避難場所等へ避難しましょう。指定避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） 【町が発令】
警戒レベル3	避難に時間を要する方（ご高齢の方、障がいのある方等）とその支援者は避難しましょう。その他の方は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始 【町が発令】
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等（気象庁が発表）
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報（気象庁が発表）



## 税金のお支払いは、便利な口座振替で

町税の納付方法については原則口座振替をお願いしています。口座振替による納税は、指定した口座から納期限ごとに自動的に引き落としとして納税する便利な制度です。納期限を過ぎてしまうことがないように、口座振替をご利用ください。

### 口座振替できる金融機関

埼玉りそな銀行・りそな銀行・みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・武蔵野銀行・東和銀行・埼玉縣信用金庫・飯能信用金庫・中央労働金庫・埼玉

中央農業協同組合・ゆうちょ銀行（郵便局）

■**申込方法** 振替を指定する口座のある金融機関へ通帳と届出印、納税通知書（お持ちの方）をご持参ください。なお、「口座振替依頼書」は役場税務会計課、役場東出張所でも用意しています。

※口座振替の手続きには1か月程度かかります。余裕を持ってお申し込みください。

■**問合せ** 役場税務会計課（収税担当） ☎ 296-1211（内線 134・135）

## 受動喫煙対策を段階的に実施します

2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、多くの方が利用する全ての施設において、原則、屋内禁煙となります。受動喫煙対策は、右図のとおり段階的に施行されます。

詳しい情報については、インターネットサイト「なくそう！望まない受動喫煙」をご覧ください。

望まない受動喫煙を防止するためにも、一人ひとりがルールを守っていただきますよう、ご協力をお願いいたします。なお、受動喫煙対策や健康増進の一部を改正する法律に関するご意見等は、受動喫煙対策にか

施行日	対象施設
2019年7月1日 敷地内禁煙	第一種施設 (学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎等)
2020年4月1日 原則屋内禁煙	第二種施設 (飲食店、事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送、事業船舶・鉄道、その他全ての施設)

かるコールセンター(☎03-5539-0303)まで。

■**問合せ** 町保健センター ☎ 296-2530

7月は  
強調月間

## 第69回社会を明るくする運動 (主唱：法務省)

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



7月は社会を明るくする運動の強調月間です。

“社会を明るくする運動”とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうという法務省主唱の全国的な運動です。

「更生保護の日」である7月1日からの1か月を強調月間として、毎年、全国各地でさまざまな催しが実施されており、今年で69回目を迎えます。

町では、更生保護活動に取り組んでいる保護司・更生保護女性会の皆さんを中心に、各小中学校を訪問し、

社会を明るくする運動埼玉県作文コンテスト応募の人権作文の依頼や、鳩山高校での啓発活動（7月12日実施予定）などを行います。

### 「保護司」って？

保護司法に基づき法務大臣から委嘱を受け、犯罪や非行をした人が立ち直るための支援や、地域の犯罪予防活動などを行う民間のボランティアです。

### 「更生保護女性会」って？

地域社会の犯罪・非行の未然防止のための啓発活動を行うとともに、青少年の健全な育成を助け、犯罪をした人や非行のある少年の改善更生に協力することを目的とするボランティア団体です。

■**問合せ** 役場総務課 ☎ 296-1214



女子プロゴルフトーナメントを開催！

## センチュリー 21 レディスゴルフトーナメント 2019

女子プロゴルフ「センチュリー 21 レディスゴルフトーナメント 2019」が鳩山町を会場として開催されます。本大会は、トーナメントを通じて、他地域からの来場による交流人口の増加と埼玉県の活性化を図ることを目的としています。ぜひ、足をお運びください。



- 開催日 7月26日(金)～28日(日)
  - 開催場所 石坂ゴルフ場(鳩山町石坂241-24)
  - 主催 (株)センチュリー21・ジャパン
  - 後援 埼玉県、東松山市、坂戸市、鳩山町
  - 入場料金 【前売券】6,000円(通し券※各日共通3枚つづり) 【当日券】1日目:2,500円、2日目:3,500円、最終日:3,500円
- ※前売券は、大会不成立の場合を除き、払い戻しできな

いことをご了承ください。

※18歳以下は入場料無料(年齢のわかるものをご持参ください。)

■購入方法 石坂ゴルフ倶楽部窓口、インターネットチケット販売 ほか

■問合せ センチュリー21レディスゴルフトーナメント大会事務局 ☎ 03-5447-7891 (祝日を除く平日午前10時～午後5時で受け付けています)

## 10月から幼児教育・保育の無償化が始まります

この制度は、子育て世代の経済的負担の軽減を図り、子育て世代を社会全体で応援する少子化対策の一環として実施されるもので、現在、国で手続き等についての検討が行われています。今月号では、国が発表した1月末現在の内容をもとに制度内容をお知らせします。

なお、手続き等の詳細が分かり次第、広報はとやま、町ホームページ等でお知らせします。

### ■対象となる子ども

- ・すべての3～5歳児
- ・住民税非課税世帯の0～2歳児

### ■対象となる施設・サービス(右図のとおり)

保育所、幼稚園、認定こども園(教育認定・保育認定)、地域型保育事業、幼稚園の預かり保育、認定こども園(教育認定)の預かり保育、障害児通園施設、認可外保育施設、企業主導型保育事業等(※条件や上限額があります。)

### ■対象となる費用

対象となる施設・サービスの利用料

※実費徴収費用(通園送迎費、食材料費、行事費など)は無償化の対象外です。

### ■無償化に伴い、負担していただく費用

無償化に伴い、3歳から5歳については利用料に含

		専業主婦(夫)家庭等(教育認定)	就労などで保育を必要とする家庭(保育認定)
保育所		—	無償
幼稚園(3~5歳)		無償(25,700円/月まで)	
認定こども園	0~2歳	—	無償(住民税非課税世帯)
	3~5歳	無償	
預かり保育(幼稚園・認定こども園利用者)(3~5歳)		無償化対象外(※1)	無償(11,300円/月まで)
地域型保育事業(0~2歳)		—	無償(住民税非課税世帯)
障害児通園施設		無償	
認可外保育施設等(他園を利用していない場合)	0~2歳	無償化対象外(※1)	無償(42,000円/月まで)(住民税非課税世帯)
	3~5歳		無償(37,000円/月まで)

※1幼稚園の預かり保育や認可外保育施設を利用している場合、無償化の対象となるためには、保育の必要性の認定事由(就労等)に該当することが必要です。

まれていた食材料費(給食の主食費・副食費)が実費徴収に変わります。ただし、世帯(非課税世帯や多子世帯等)によっては免除となる場合があります。対象となる方には個別にお知らせします。

■問合せ 役場町民健康課 ☎ 296-5891



