

9月10日～16日は自殺予防週間です「ゲートキーパー養成研修」

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。この機会に、ご自分や身近な方のこころの健康に目を向けてみませんか。

日 時 9月9日(月) 午後1時30分～3時
場 所 中央公民館 集会室
講 師 東京未来大学 教授 須田 誠 先生
持ち物 筆記用具、マイレージカード
申込み 保健センター(049-292-5505)にお電話ください。
※3月にも同内容で実施予定です。
厚生労働省のサイト「まもろうよこころ」では、SNSを含む、相談窓口が分かりやすくまとめられています。

まもろうよこころ 検索



☎健康相談 越生町保健センター ☎049-292-5505
☎こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

こころの健康チェック

- ☐ 食欲減退または過食
- ☐ 不眠または過眠
- ☐ 気力の減退または疲労感
- ☐ 集中力の低下
- ☐ 将来に対して悲観的
- ☐ 死を考えることが増えた
- ☐ そわそわ落ち着かない
- ☐ イライラ怒りっぽい
- ☐ 外出できない
- ☐ メディアに過度に敏感

このような状態が2週間以上続いている場合はこころが疲れているかもしれません。

コバトンALKOOマイレージ参加者受付中

歩くことから始める健康づくり! ポイントを貯めて景品を当てよう!!

「コバトン ALKOO マイレージとは」

ウォーキングを通して健康づくりを促進するために、埼玉県が4月から開始した歩数管理アプリです。株式会社ナビタイムジャパンの提供するアプリ ALKOO by NAVITIME アプリをインストールしてスマートフォンを持ち歩くことで、歩数が計測されます。歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で景品を当てることができます。この機会にぜひコバトン ALKOO マイレージをご利用ください。

「対象者」 町内在住の18歳以上の方(この事業はスマートフォンアプリを利用した取り組みです。スマートフォンをお持ちでない方は、参加できませんのでご了承ください。)

「参加費」 無料

「コバトン ALKOO アプリでできること」

1. スマートフォンを持って歩くと自動で歩数を計測。
2. 歩数に応じてマイレージポイントが貯まります。
3. ポイントは素敵な景品が当たる抽選で使えます。

「参加・登録方法」

1. ALKOO アプリをダウンロード
2. コバトンのバナーから参加登録
3. ウォーキングスタート



ALKOO アプリ QR

「お困りの方へ」

ご不明な点等はコールセンターまたは公式ポータルサイトでご確認ください。

【コールセンター】 電話番号 0570-015566

受付時間 午前9時～午後5時(土日・祝日・年末年始除く)
※ナビダイヤルの通話料金は発信者の負担となります。

【公式ポータルサイト】 <https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/>



公式ポータルサイト QR

「登録特典」

保健センターで、アプリを確認させて頂いた方に特典をプレゼントします。

越生町健康づくりマイレージポイント20ポイント(登録時)

先着100名まで…オリジナルエコバック・健康タオル

先着200名まで…健康タオル

「参加したいけど、登録の仕方が分からない」「スマートフォンの操作が苦手」という方は、保健センターにお越しください。職員が登録をサポートします。

☎保健センター ☎049-292-5505

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が町民税非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が878,900円以下である
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
- ・前年の所得額が4,721,000円+扶養親族の数×38万円以下である

請求手続き

- ① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方
お受け取りの対象となる方には、日本年金機構より9月初旬から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、提出してください。
- ② 年金を受給しはじめる方
年金の請求の手続きと併せて年金事務所または町で請求手続きをしてください。



年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、下記「給付金専用ダイヤル」までご連絡ください。

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

第74回 敬老会の開催

長年にわたり社会の発展に寄与してきた方々に感謝し、その長寿を祝うとともに、高齢者福祉についての関心を高めるため、町と社会福祉協議会で敬老会を開催します。

開催日 9月15日(日) 午前・午後の二部制 ※地区を分けて開催します。

(午前の部)

午前10時～11時40分

対象地区 如意 如意東 しらさぎ 西和田 大谷 鹿下 古池 成瀬 黒岩 津久根 小杉
大満 黒山 龍ヶ谷 麦原 上谷 堂山

(午後の部)

午後2時～3時40分

対象地区 河原町 新宿 上町 仲町 本町 上台 越生東1 越生東2 上野1 唐沢 上野東
上野2 光の丘

※出席希望集計後、会場の都合により午前午後が入れ替わる地区が発生する場合があります。

越生町中央公民館 視聴覚ホール

会 場 75歳以上の方

対 象

内容 ○式典

○アトラクション

●午前の部 越生の里を踊る会(踊り) ●越生中学校吹奏楽部による演奏

午後の部 雨情の会(踊り)

1曲目 「日本愛唱歌アルバム」

・さくら・おぼろ月夜・赤とんぼ・ふるさと

2曲目 「演歌メドレー」

・北国の春・北酒場・川の流れるように

※出席者には「記念品」を進呈します。

※敬老会は、健康づくりマイレージ事業の対象です。

『越生町健康づくりマイレージ事業カード』をお持ちください。

☎健康福祉課 高齢者介護担当 ☎内線115・116

建築塗装一式

B-PAINT

代表 市之瀬 亮太

越生町越生東4-7-21
Tel: 080-8145-1123

屋根・外壁 SOS 出ていませんか?

あなたの町の
ハウストクター

お見積り無料!