

ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト
健康長寿講座
「歩くために必要な10の秘訣」

運動不足から、体力の低下を感じている方はいませんか。ウォーキングは、手軽に始められ自分のペースで行える運動です。歩くために必要な10の秘訣を健康づくりに役立てましょう。感染症予防のため、参加される方はマスク着用・手指消毒・体温測定・体調確認等のご協力をお願いします。

日時 6月30日(木) 午後1時30分～
場所 越生町中央公民館体育館
対象 町内在住で20歳以上の方
講師 日本医療科学大学
リハビリテーション学科
森田 悠介先生(理学療法士)
持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、水分、筆記用具、マイレージカード
申込み 6月24日(金)までに☎にお申込みください。
その他 マイレージ対象事業 10ポイント

☎保健センター
☎292-5505

国民年金の加入手続きはお済みですか

日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満のすべての方に国民年金への加入が法律で義務付けられています。加入者は職業などによって3つの被保険者区分に分かれており、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が異なります。結婚や就職、転職などで区分に変更がある場合は、手続きが必要です。

- 第1号被保険者
自営業や農業を営む方とその配偶者、学生、アルバイトの方など
加入手続 役場の町民課窓口で行います
保険料 月額16,590円(令和4年度)
納付方法 ①納付書で金融機関やコンビニエンスストアで納める、②口座振替で納める、③クレジットカードで納める、④インターネットで納める(電子納付)
 - 第2号被保険者
会社員や公務員など厚生年金や共済組合等に加入している方
加入手続 勤務先で行います
保険料 給与から天引きされます
 - 第3号被保険者
厚生年金や共済組合等に加入している方に扶養されている配偶者
加入手続 配偶者の勤務先で行います
保険料 配偶者の加入する厚生年金等の制度全体が負担しますので、保険料を納める必要はありません
- ☎川越年金事務所 ☎242-2657
☎町民課 国保年金担当 ☎内線123

【20代限定】恋たまで
AI婚活体験希望者を募集

埼玉県の公的な結婚支援センター「恋たまで(SAITAMA 出会いサポートセンター)」では、婚活に興味があるけれど踏み出しにくいと考えている20代の独身の方向けに、AI婚活体験の募集を開始しました。ご興味のある方は、ホームページ(<https://www.koitama.jp/>)をご確認ください。

対象 次の全ての条件に該当する方。
・結婚を希望し、自ら婚活する意思のある20代の独身男女(申請時に20代の方)
・埼玉県内に在住、在勤又は近い将来埼玉県への移住をお考えの方
・電話回線のあるスマートフォンをお持ちの方で、ご自身で操作が出来る方
・モニター協力をしてくださる方
費用 無料
申込み SAITAMA 出会いサポートセンターホームページ(<https://www.koitama.jp/>)で仮登録のうえ、WEB面談予約を行ってください。



SAITAMA 出会いサポートセンターとは…
県、市町村、民間企業等が一体となって運営する結婚支援センター。センターでは、結婚を希望される方の出会いから交際、結婚までを相談員と結婚支援システムによりサポートしています。

☎ SAITAMA 出会いサポートセンター(恋たまで)事務局
☎048-789-7721



生活習慣病重症化
予防対策事業について

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高め、腎症、網膜症、神経障害などの合併症にかかるると日常生活に大きな影響を及ぼします。

糖尿病になっても質の高い生活を送るためには、糖尿病の早期発見と継続的な治療、そして食事や運動面での生活習慣の改善が重要です。

受診勧奨を実施します

糖尿病の初期は自覚症状が出にくいので、放置すると気付かぬ間に重症化することがあります。町では、国民健康保険の被保険者を対象に、特定健診データや医療機関受診状況を確認して、糖尿病の治療が必要な方や治療を中断された方に対して、6月から医療機関受診についてのお知らせや電話連絡をさせていただいております。お知らせの送付や電話連絡があった場合は、速やかに医療機関で受診してください。

保健指導を実施します

町では、糖尿病治療のため越生町と毛呂山町の医療機関に通院している国民健康保険の被保険者のうち、糖尿病性腎症(※)の重症化リスクが高い方を対象に、適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など、生活習慣を改善するための保健指導を実施します。対象となる方には6月に「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内」を送付し、電話勧奨を行いますので、積極的な申し込みをお願いします。また、保健指導にご参加いただいた方に対し、継続支援も行っております。(保健指導修了後3年以内の方が対象です)ぜひ、ご参加ください。

※糖尿病性腎症
糖尿病の合併症の1つで、高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ、血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的には腎不全となる危険な病気です。

☎町民課 国民年金担当
☎内線123

越生町多子世帯向け
住宅取得支援補助金

越生町では、コロナ禍の将来に不安を抱える子育て世代に対して、多子世帯における子育てしやすい住環境の整備を促進することにより、希望する数の子どもが持てる環境づくりを図るため、新たに住宅を取得する方に対し、補助金を交付します。

対象世帯 越生町に3年以上定住することを目的に住宅取得し、かつ夫婦ともに45歳未満で、①または②に該当する転入者および在住者
① 18歳未満の子が3人以上の世帯
② 18歳未満の子が2人で3人目の母子手帳の交付を受けている世帯

- なお、次のいずれかに該当する方は、対象世帯から除外となります。
- (1) 住宅取得日が令和4年4月1日以前である世帯
 - (2) 100万円未満の住宅を購入した世帯
 - (3) 住宅の建設に関し、移転補償を受ける世帯
 - (4) 世帯員のいずれかに町税の滞納がある世帯
 - (5) 3親等以内の親族から住宅取得する世帯
 - (6) この要綱の規定による補助金の交付を受けている世帯
 - (7) 世帯員のいずれかが越生町暴力団排除条例(平成24年越生町条例第24号)第2条に規定する暴力団、暴力団員または暴力団若しくは暴力団員と密接な関係を有する者である世帯
 - (8) その他町長が適当でないと思われた世帯

対象住宅 町内において専ら居住の用に供される家屋または居住およびその他の用に供される家屋およびマンションで令和4年4月1日以降に取得したもの

補助金額		
種類	内訳	補助金額
定額	新築・建売住宅	50万円
	中古住宅	30万円
加算	18歳未満の子ども1人につき	5万円

※加算は住宅取得日において申請者の世帯員で18歳未満の子ども(出産予定の子は含まない)に対し行います。

☎子育て支援課 子ども担当
☎内線161