

成人検診の一部が変わります

平成29年度から成人検診の一部が変わります。詳しくは、広報4月号へ折込みの「平成29年度成人検診年間日程表」をご覧ください。

(1) 検診内容

検診名	変更前(平成28年度)	変更後(平成29年度)	
胃がん検診	<胃バリウム検査> 対象年齢：40歳以上 検診間隔：1年に1回 検診会場：保健センター 個人負担金：800円 定員：2040人(120人×17日)	<胃バリウム検査> 対象年齢：50歳以上 検診間隔：2年に1回※ 検診会場：保健センター 個人負担金：800円 定員：1920人(120人×16日)(申込順)	<胃内視鏡検査> 対象年齢：50歳以上 検診間隔：2年に1回※ 検診会場：鶴ヶ島、坂戸市内の指定医療機関 個人負担金：3300円 定員：400人(申込順)
		※ただし平成29年度については、平成28年度に胃がん検診を受診した方も受診できます。	

(2) 個人負担金

検診名	変更前(平成28年度)	変更後(平成29年度)
肺がん検診	200円	300円
骨粗しょう症検診	300円	500円

(3) 鶴ヶ島市国民健康保険加入者 ※問い合わせは保険年金課へ

検診名	変更前(平成28年度)	変更後(平成29年度)
胃がん・肺がん・乳がん 子宮頸がん・大腸がん検診	国民健康保険加入者は 個人負担金免除	原則自己負担 ※個人負担金免除対象の方は無料

※特定健診受診券に大腸がん検診無料受診券は同封しません。各自お申込みください。

(4) 対象年齢

検診名	変更前(平成28年度)	変更後(平成29年度)
歯周病検診	30歳以上	30歳以上75歳以下※今年度76歳の方には個別健診無料受診券が送付されます

高齢者肺炎球菌予防接種をうけましょう

対象 平成29年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方(今回限りのご案内です)

※対象者には4月中に案内はがきを発送します。このはがきを、接種をするときに医療機関に提出してください。
 ※60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方(身体障害者手帳1級)も対象になります。

※過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方(任意接種含む)は対象外です。

接種場所 ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関(4月号折込みの「鶴ヶ島市予防接種のご案内」参照) ②①以外の埼玉県内の指定医療機関

個人負担金 3000円

※市民税非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方で、事前に保健センターへ申請された場合、免除されます。生活保護世帯の方は「生活保護受給証」を、中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」を医療機関に提示することで、免除されます。

任意接種の高齢者肺炎球菌ワクチン接種助成事業について

65歳以上の定期接種対象外の方に、任意接種の費用助成を行っています。

助成額 3000円(生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付制度適用者の方は8000円を限度)

助成の方法 ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関では、接種費用の支払いの際に手続きをします。②鶴ヶ島市、坂戸市以外の医療機関で接種した場合には、保健センターに問合せの上、申請手続きをしてください。

注意事項 過去に定期接種を受けた方、および任意接種で助成を受けた方は除きます。



乳幼児すこやか相談

対象 未就学の乳幼児と保護者、妊婦

日時 4月14日(金)(受付9時30分～10時30分)

場所 保健センター

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

持ち物 母子健康手帳

「8020よい歯のコンクール」参加者募集

8020運動とは、「80歳になっても、20本自分の歯を保ちましょう」という運動です。

対象 市内在住の80歳以上(4月1日現在)で、自分の歯が20本以上あり、過去に表彰を受けたことのない方

日時 6月4日(日)10時～12時

場所 坂戸市立市民健康センター

内容 当日は口腔内の診査などを行い、表彰します。

申込み 5月15日(月)までに保健センターへ直接または電話で。

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請

対象 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

期間 6月15日(木)～7月31日(月)

※土・日曜日、祝日は除く

場所 坂戸保健所

持ち物 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受給者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書
※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)。

問合先 坂戸保健所(☎049・283・7815)



医療機関の適正受診にご協力ください

高齢化や医療技術の高度化により、医療費は近年増加しています。

そのため、国民健康保険の健全な運営を図るため、医療の適正受診に向けて取り組んでいます。

私たち一人ひとりが適正な受診を心掛けることにより、医療費は削減することができます。

上手な医療機関へのかかり方

- ① かかりつけ医を持ちましょう
- ② 緊急時以外の休日・夜間受診は控えましょう
- ③ 重複・頻回受診(同じ疾病原因)はやめましょう
- ④ 「お薬手帳」を活用して薬の飲み合わせに注意しましょう
- ⑤ ジェネリック医薬品を活用しましょう

※ジェネリック医薬品希望カードやシールは市役所下記窓口で無料配布しています。

問合先 保険年金課国民健康保険担当

菓子かパンか ～甘食～

今、「甘食」が隠れ人気です。



健康応援団 149



日本食品標準成分表の分類法では、菓子類の中にく菓子パン類>があります。そこには揚げパン、あんパン、カレーパン、クリームパン、ジャムパン、チョココロネ、チョコパン、メロンパンが収載されています。残念ながら「甘食」はありません。

「甘食」の栄養成分の詳細は不明ですが、主材料は小麦粉、バター、砂糖、鶏卵、牛乳であり、添加物は膨張剤として唯一、ベーキングパウダー(≒重曹)だけです。

栄養的特徴

- ・ビタミンC以外の栄養素を全て含む。
- ・水分は約30%含まれ、ビスケットやサブレの10倍位に相当。そのためパサパサ感が少ない。

- ・小さめ2個(60g)で、ご飯1杯(150g)と同量のたんぱく質を摂れるが、エネルギーは、60kcal程度少ない。
- ・同量のカステラ、マドレーヌ、パウンドケーキ、スポンジケーキに比べ、コレステロールは約半分。
- ・パンは発酵食品。発酵微生物として酵母を使用しますが、昔ながらの甘食は不使用。

甘食のルーツ

安土桃山時代にスペインやポルトガル人が南蛮菓子の作り方を伝えたと言われます。

その1つのボーロは、(小麦粉+水+砂糖)に卵を加えて焼いたもの。佐賀ボーロや京都のそばボーロが有名です。それにバターが加わり「甘食」の完成。より柔らかく、よりなめらかになって、のど越しがよくなりました。

水に代わって牛乳が使われたことで栄養価も高くなり、大正・昭和時代のおやつ定番だったそうです。

食欲のない時、ご飯が重いと感じた時、食パンに飽きた時、小腹がすいた時など、恰好の主食になり、またおやつとしての機能も健在です。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>