

6月から始まります

特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けましょう



問合先 保健センター ☎271・2745

対 40歳から74歳の国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度の被保険者

期 6月1日(金)～11月30日(金)

場 鶴ヶ島市・坂戸市・日高市の指定医療機関

持 保険証、受診券

料 無料 ※心電図、眼底検査(該当者のみ)は各500円
※国民健康保険および後期高齢者医療制度の資格喪失後に受診した場合は、全額自己負担となります。

◆発送時期にご注意ください

今年度75歳になる方は、受診券の発送時期が例年と異なる方がいます。

昭和18年5月1日から5月31日までに生まれた方 →受診券を <u>6月末頃</u> 送付
昭和18年6月1日に生まれた方 →受診券を <u>7月末頃</u> 送付
昭和18年6月2日から11月30日までに生まれた方 →受診券を <u>5月末頃</u> 送付 ※有効期限は誕生日の前日です。誕生日以降に受診を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

◆特定健診・健康診査のメリット

- ・定期的に健診を受けることで、健康状態を把握するとともに、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の兆候を確認することができます。
- ・結果を確認することで、生活習慣病の発症の未然防止と健康を維持することができます。

◆特定保健指導を受けましょう

特定健診の結果、生活習慣改善の必要があると判定された方には、健診受診後、2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。

◆大腸がん検診も合わせて受診を!

国民健康保険加入者向けの特定健康診査と後期高齢者の健康診査の受診券に『大腸がん検診受診券』を同封しました。合わせて受診しましょう。

◆**肝炎ウイルス検診が無料で受けられるようになりました**
自覚症状が出にくいウイルス性肝炎の早期発見には肝炎ウイルス検査が必要です。一生に一度は検査を受けるようにしましょう。

対 40歳以上(昭和54年4月1日までに生まれた方)で市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方



鶴ヶ島市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)および第3期鶴ヶ島市特定健康診査等実施計画を一体的に策定しました

この計画は、特定健康診査および特定保健指導の具体的な実施方法と、国民健康保険被保険者の特定健康診査の受診結果や診療報酬明細書から得られるデータを分析し、PDCAサイクルに沿った保健事業の実施および評価・改善を行うために策定したものです。

今後、この計画に基づき、生活習慣病対策を始めとした、被保険者の健康増進および疾病予防の取り組みを支援し、被保険者の特性を踏まえた効果的かつ効率的な保健事業を実施していきます。

がん検診の無料クーポン券を送付します

がん検診の受診率向上、がんの早期発見・治療のため、特定の年齢・要件に該当する方に、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を6月中旬頃に送付します。



対象

○子宮頸がん検診/平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた女性

○乳がん検診/昭和52年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた女性

※いずれも市の検診を初めて受ける方が対象です。

「スマートミール」が始まります



毎年6月は「食育月間」です。健康応援団161
普段、食育に触れる機会がない方も、食育月間に合わせて健康づくりのための食事について考えてみませんか。

一般の人が分かりやすく簡単に「健康な食事」がとれるように、食品をグループに分ける考え方が古くからあります。小学校で習う赤、黄、緑の3つの食品群に始まり、4つ、6つに分ける方法、近年では食品を5つに分ける「食事バランスガイド」もあります。各グループからまんべんなく食品をとれば栄養のバランスが取れるというものです。

しかし、食事が家庭で作られず、外食や買ってきた惣菜で済ませることが増えた現在、別の目安が必要になりました。

このほど、日本栄養改善学会など7つの学会が、バランスのとれた食事を提供する店や企業を認証する制度を始めました。バランスの良い食事を「スマートミール」と名付け、健康な食事がとれることを目指します。今後お目見えする「スマートミール」にも注目してみてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子
女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>

お口の健康は全身の健康の源です

「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」

平成30年度
「歯と口の健康週間(6月4日～10日)」 標語



健康な毎日を送るためには何が重要だと考えますか？

心身ともに健康であるために、バランスの良い食事、適度な運動、趣味を楽しむことも大切ですが、これらをさらに充実させるためには「歯と口の健康」が重要です。この機会に「歯と口の健康」について見直してみませんか？

◀ 生涯自分の歯で過ごすために ▶

ポイント 「歯科医院」を「痛くなってから治療に行く場所」から「むし歯や歯周病にならないように予防に行く場所」にしませんか？ 普段から検診を受けることで、年齢を重ねても自分の歯を多く残すことができます。

ポイント 食べ物をきちんと噛むことは、肥満防止や消化を助けることになり、生活習慣病の予防にもつながります。さらに、美味しいと感じることや幸福感を味わうことで脳が活発になり、老化防止にもなります。

◀ 生活リズムを整え、免疫力を高めましょう ▶

注意 不規則な食事や睡眠時間が少ない、寝る時間が定まっていないなど、生活リズムが乱れると唾液が少なくなり、自浄作用(自然に口の中を清潔に保つ働き)が低下します。すると、口の中の免疫力が低下し、歯周病やむし歯が進行してしまいます。

注意 ストレスがたまると唾液の分泌が低下します。適度にストレスを発散し、毎日の起床・就寝時間、食事時間を決めて、生活リズムを整えることを心がけましょう。

お口の悩み例と改善策

お悩み①

口が乾く・唾液が出づらい

ヒント

よく噛む よく噛むと唾液腺が刺激され、唾液の分泌が促進されます。
水分補給 外出時はペットボトルなどを持ち、口を潤しましょう。
うがい うがい薬は唾液の代わりに口内の殺菌をしてくれます。寝る前が効果的です。
口呼吸を改善 睡眠時は特に口呼吸になりやすくなるので、マスクをして鼻だけ出しておくことと鼻呼吸をしやすいくなります。
歯みがき 歯みがき剤は刺激が少なく、保湿効果があるものがおすすです。

お悩み②

口臭が気になる

ヒント

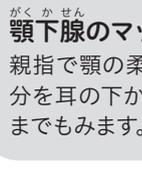
唾液の減少 よく噛む・こまめな水分補給やうがいでお口の潤いを保ちましょう。
舌苔 舌に溜まった汚れを歯ブラシ・舌ブラシで清掃します。
歯周病 歯肉炎が進行すると歯を支える骨が溶け、強烈な臭いを放つ膿をもつため治療が必要です。
全身の病気 鼻・のど・呼吸器・消化器・糖尿病などの病気も口臭の原因となるため治療が必要です。

やってみよう！

口の乾き、口臭予防に有効！
唾液腺のマッサージ



耳下腺のマッサージ
手のひらを頬に当てて後ろから前に回すようにもみます。



顎下腺のマッサージ
親指で顎の柔らかい部分を耳の下から顎の下までもみます。



舌下腺のマッサージ
親指で顎の下から、舌の下を押し上げるようにもみます。



講演会「口の中の老化に気づき、元気な歯や口に」

- 対** 市内在住の方
- 日** 7月7日(土)10時～11時30分
- 場** 市役所5階会議室
- 講** 島田英輔さん(若葉駅前歯科院長)
- 内** お口の中の老化(オーラルフレイル)、元気な歯や口を保つ方法など
- 定** 80人(申込順)
- 料** 無料
- 申** 6月5日(火)から保健センターへ



歯周病検診(30歳～75歳)

- 日** 6月25日(月)、7月2日(月)、3日(火)、10月31日(水)、11月1日(木)
- 場** 保健センター
- 料** 500円
- 内** 唾液のPH検査・歯科診察・ブラッシング指導
- ※「歯やお口のお悩み相談」を随時行っています。
- ※在宅生活をしていて、通院が困難な方には、訪問しての口腔ケアも行っています。
- 申** 保健センター



埼玉県後期高齢者医療
歯科健診

- 対** 昭和17年4月2日から昭和18年4月1日までに生まれた方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- 日** 7月1日(日)～平成31年1月31日(木)
- 場** 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048・833・3130
- ※詳細は、6月中に届く案内をご覧ください。