

生活習慣病の予防と早期発見のために

## 特定健診・特定保健指導

を受けましょう



### 特定健診

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとする生活習慣病を早期に発見し、予防・改善することができます
- 定期的に健診を受けることにより、自分自身の健康状態を正しく把握することができます
- 生活習慣病の発症などを防ぐことで、健康な状態を維持し、治療のための医療費を節約できます

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は6月1日から11月30日までです。対象者には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がない場合は、再発行ができますので、お問い合わせください。医療機関は、10月頃からインフルエンザの予防接種時期と重なるため混雑が予想されます。早めに受診しましょう。

※6月1日から8月31日の間に特定健診を受診された方好評につき、「つるゴンエコバッグプレゼントキャンペーン」は終了しました。

### 特定保健指導

市の特定健診を受診後、特定保健指導の対象となった方には、健診を受けてから2~3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導では、保健師、管理栄養士などが生活習慣を改善するアドバイスを無料で行っています。健診を受けたことで安心せず、健康で過ごすために特定保健指導をぜひご利用ください。

## 共食のすすめ

共食と書いて、「きょうしょく」と読みます。誰かと一緒にご飯を食べることです。反対は孤食です。子どもや高齢者の孤食が、しばしば問題になります。

鶴ヶ島市でも、夕食を一人で食べる小学生は2.9%、中学生は11.1%いて、学年が上がるにつれ増加しています。理由は、塾や習い事の都合が多いようですが、多様な問題が含まれます。市民全体では、会話をしながら食事を楽しむ機会が1日に1回もない人が8%いました(平成26・27年度調査より)。

大人の場合、好んで孤食をする人もいるでしょう。一人で食べると、好きなものばかりを食べたり、食事を抜いたりして栄養が偏ることがあるので、気をつけたいですね。

この夏は例年のない厳しい暑さが続きました。食欲不振になっている方はいませんか。一人暮らしの方もそうでない方も、友人を誘って外食をしたり、ご近所さんと料理(手作りでもスーパーの惣菜でも)を持ち寄りたりして、いつもと違う雰囲気であれば食欲不振も解消できそうです。特に高齢で单身の方は、意識して家族や友人、地域の人たちと一緒に食事をする機会を持ちましょう。共食は栄養の不足や偏りを防ぎ、外出や会話で心や体の健康を保つことにも役立ちます。(関連P6-9)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤和子



健康応援団 164



問合せ 保健センター  
☎271・2745

## 骨粗しょう症検診

保健センターでの今年度最後の骨粗しょう症検診を行います。申し込みをされた方は、忘れずに受診してください。また、前回の検診に予約をしたが行けなかった方、まだ検診の申し込みをしていない方はぜひ受診してください。

**対** 今年度、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

**日** 9月13日(木)受付10時~11時

**場** 保健センター

**内** レントゲンによる骨密度測定

**定** 90人

**料** 500円(個人負担金が免除になる場合も有り)

**申問** 保健センターへ☎271・2745

※市HPからも申し込みができます。



詳細はこちら

## 乳がん予防

~自己触診で早めに見つける~

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。小さいうちに見つけると、治る可能性の高い病気で、早期発見のために、月1回のセルフチェックを始めましょう。セルフチェックの方法を保健師がお伝えします。

**対** 市内在住の女性

**日** 10月5日(金)10時~11時

**場** 富士見市民センター

**内** 乳房のセルフチェックなど

**定** 40人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具

**申問** 9月5日(水)から保健センターへ

☎271・2745

