

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

- 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(土)～11月30日(土) ※ 土、日曜日・祝日でも受診ができる医療機関もあります
場 鶴ヶ島市・坂戸市・日高市の実施医療機関
持 保険証、受診券
料 無料 ※ 心電図、眼底検査(国保の方で該当者のみ)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、全額自己負担になります

【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場合があります。

昭和19年5月1日から5月31日生まれの方	受診券を6月末頃に送付します。
昭和19年6月1日生まれの方	受診券を7月末頃に送付します。
昭和19年6月2日から11月30日生まれの方	受診券を5月末までに送付します。 ※ 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、保健センターにご連絡ください

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、ご自身の健康状態を把握することができます
- ・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
- ・健診結果を確認することで、生活習慣病発症の未然防止と健康を維持することができます
- ・特定健診の結果、『特定保健指導対象者』と診断された方は、専門的な生活改善指導を受けることで、生活習慣を改善することができます

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは、健診結果に応じて、専門家(医師・保健師・管理栄養士)から受けられるメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。生活習慣病発症のリスクが高いものの、生活習慣の改善により、病気を予防できる可能性が高い方が対象となります。

対象者には、特定健診受診後概ね2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。特定保健指導を利用して、生活習慣病を予防しましょう。

よく噛んで食べることの 大切さ、食事の工夫



健康応援団 173

毎日おいしく召し上がられていますか。厚生労働省と日本歯科医師会が提唱し、進めている「8020運動」があります。「80歳以上になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。厚生労働省のホームページによれば、この運動が始まった当時(1989年)に比べ、高齢者で20本の歯を保っている人の割合は徐々に増えつつあるようです。

歯が健康であることは、十分なそしゃくが出来、食事をしっかりと味わい、消化しやすい形で食べ物を胃や腸へ運ぶことが出来ます。噛めば噛むほど、唾液が分泌され消化を助けます。そして、よく噛むことで、満腹中枢も働き、食べ過ぎの防止にもつながります。

噛む回数を増やすための調理の工夫として、おかずの食材の数を増やし、歯ごたえのある食材を選ぶことがお勧めです。例えばサラダやお浸し、炒め物などに1種類ではなく数種類の野菜を使い、根菜やきのこ、海藻を加えてみると良いです。食材の切り方も大き目にする、噛む回数も増え、食感の異なった食材の組み合わせを楽しめます。味付けは、昆布やカツオなどの出汁で旨みをしっかり効かせると唾液の分泌が促されます。歯の健康を維持して、自分の歯で、いつまでもおいしく食事を楽しみましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井美和

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。

この機会に無料クーポン券を利用し、ぜひ受診してください。

【対象】

子宮頸がん検診

平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれの方、昭和53年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方

乳がん検診

昭和53年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方

※ いずれも前年度に市の子宮頸がんおよび乳がん検診を受けていない方が対象です

熱中症にご注意を!

暑い屋外にいるときや運動中だけでなく、屋内や夜間にも発症する恐れがある熱中症。予防のポイントを知り、暑い時期を上手に過ごしましょう。

熱中症とは?

熱中症は、体の水分が少なくなり、熱が体にこもった状態です。水分と塩分が十分に補給されないと重症になり、最悪の場合、死に至ることもあります。

熱中症の主な症状

- ▷軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、汗が止まらない
- ▷中度 頭痛、吐き気、体がだるい
- ▷重度 意識がない、けいれん、呼びかけへの返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が異常に高い

特に注意が必要な方

- ▷高齢者 体に含まれる水分量は、加齢とともに少なくなるため、熱中症の発生率が高くなっています。
- ▷子ども 汗腺をはじめとした体温調整機能が未熟なため、熱中症のリスクも高くなります。乳幼児などを自動車内に置き去りにするのは絶対にやめましょう。

クールオアシスのご利用を

市では外出時の“ひと涼みどころ”を設置しています。



詳細は市HPから

このステッカーが目印



熱中症予防・5つのポイント

1 特に高齢者は上手にエアコンを使って

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。我慢せず、扇風機やエアコンを使いましょう。

2 暑くなる日は要注意

特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

3 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分補給を。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。寝る前も忘れずに!

4 「おかしい?」と思ったら病院へ

少しでも「おかしい」とと思ったら、涼しい場所に移動し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも気配りを

自分だけでなく、周りの人の体調にも気配りを。イベントなどを実施するときは、皆で声を掛け合いましょう。

☎ 健康増進課健康増進担当

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎予防接種は、平成17年度から平成21年度にかけて積極的勧奨差し控えにより予防接種を見合わせた方がいます。そのため、定期接種の対象年齢が拡大され、下記の方は日本脳炎を定期接種(無料)で受けることができます。第1期と第2期あわせて4回の接種が必要となりますので、母子手帳で接種履歴を確認し、必要な方は予防接種を受けましょう。

対象者・接種年齢

①平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方

→20歳の誕生日の前日まで

②平成19年4月2日から平成21年10月1日までの間に生まれた方

→不足している回数を9歳から13歳の誕生日の前日まで

※ 今年度18歳になる、平成13年4月2日から平成14年4月1日までの間に生まれた方は、第2期の予防接種を受けていない方が多くみられます。接種履歴を確認し、接種していない場合は早めに予防接種を受けましょう。

☎ 保健センター ☎271・2745

7月の歯周病検診のご案内

市の検診では、歯科診察の他に口の中の酸性度を調べる唾液の検査を実施します。唾液の酸性度が高いと、歯が溶けやすく、むし歯のリスクが高くなります。歯科衛生士がそれぞれの口の状態にあったケア方法について指導します。歯と口の健康を守るために、まず口の中の状態を知ることから始めましょう。

対 30歳～75歳

日 7月2日(火)・4日(木)・5日(金) 13時15分～14時

場 保健センター

定 各日30人(申込順) 料 500円

申 問 保健センター ☎271・2745

受診は無料! 健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、平成30年度中に75歳になった被保険者を対象に歯科健診を実施します。受診料はかかりません。疾病の予防、健康増進のため、ぜひ受診してください。詳細は、6月下旬に届く案内をご覧ください。

☎ 昭和18年4月2日から昭和19年4月1日までの間に生まれた方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

日 7月1日(月)～令和2年1月31日(金)

場 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048・833・3130