

9月は特定健診受診率向上月間です

特定健診・ 特定保健指導 を受けましょう



特定健診

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。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。

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元がない場合は、お問い合わせください。市ホームページからも受診券の再発行の申込みができます。

再発行はこちら



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。特定保健指導対象の方は、このまま放置しておく、心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善で、これらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。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います。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めてみませんか。

対 40~74歳の鶴ヶ島市国民健康保険被保険者



問合先 保健センター ☎271・2745

骨粗しょう症検診を受けましょう

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになり、骨折が起こりやすくなる病気です。特に女性は、閉経により女性ホルモンが減少し、骨密度が急速に低下するため、骨粗しょう症になりやすくなってきます。骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的なチェックが必要です。

保健センターでは、骨粗しょう症検診を行っていますので、ぜひ健康管理にお役立てください。受診を希望する対象年齢の女性は、ぜひお申し込みください。すでに受診券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。

対 今年度、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性

日 9月19日(木) 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有り)

申 問 保健センターへ直接または市ホームページの専用フォームから申し込んでください。

☎271・2745

申込みはこちら



コレステロールを下げる食事

若い頃は、全く気にしていなかったのに、中年を過ぎる頃から気になりだすコレステロール。特に女性は、閉経を機に急が上がって、驚くこともあります。ステーキやトンカツも前ほど食べないし、以前よりさっぱりした食事が多いのになぜ?という場合、女性では、ホルモンバランスの変化による影響が大きいようです。

そこで食事ですが、コレステロールが高いと言われたら、まず、動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸の多い食品を控えます。肉や乳製品、バターのほか、加工油脂も多い菓子パン、ケーキ、スナック菓子、レトルト食品なども摂り過ぎに気を付けます。次に、コレステロールを多く含む、鶏卵、うなぎやレバーなども控えます。控えると言っても、例えば鶏卵は、1日おきに1個程度なら問題ありません。

最後に、一番大切なのは、食物繊維の多い野菜やキノコ、海藻類、魚介類、大豆製品をしっかり食べる。これらはコレステロールの上昇を抑えてくれます。野菜類は毎食、1日1食は魚の献立にしましょう。「大豆製品は毎朝納豆を食べる」など、決めておくと食べ忘れがないですね。

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 176

働き続けるための

がんワンストップ相談

- がんになって、仕事を続けようか迷っている
- 病気のことを会社にうまく伝えられない
- 治療費のことが心配

対 県内在住在勤で、就労中のがん患者の方(休職中も含む)

日 9月9日(月)、25日(水)、10月7日(月)、29日(火) 18時15分~20時30分

場 埼玉県男女共同参画推進センター(With Youさいたま)

内 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員、がん経験者が相談に応じます。1ブースの相談時間は、45分程度

他 11月以降の相談日は、県ホームページでご確認ください。

申 問 県疾病対策課へ ☎048・830・3599、

✉ a3590-06@pref.saitama.lg.jp

詳細はこちら

