



対象者には、4月上旬に無料クーポン券を送付します。この世代の男性は風しんの予防接種の機会がなく、女性や他の世代の男性に比べ、風しんの抗体保有率が低いと言われています。今年はオリンピック・パラリンピックが開催され、海外から多くの人々が来日し、感染のリスクが高まります。開催前に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

**対象** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性(昨年度クーポン券を利用し、抗体検査および予防接種を受けた方を除く)

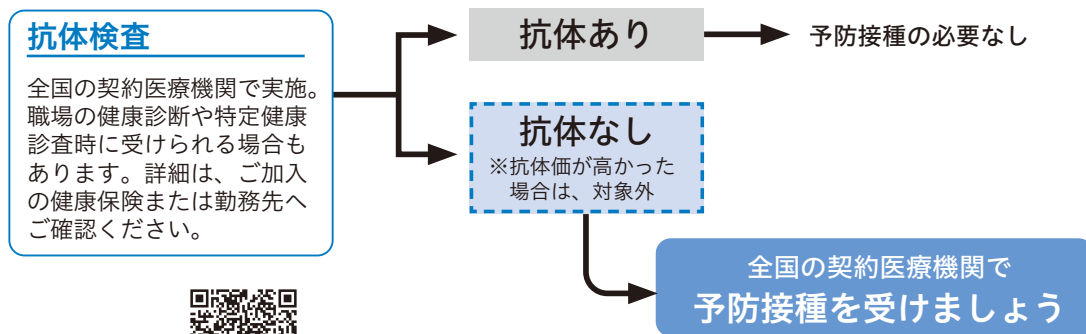
**期間** 令和4年3月31日まで

**費用** 無料(抗体検査・予防接種)

※ クーポン券の利用は、抗体検査および予防接種、共に期間中、各1回限りです。4月上旬に到着した場合でも、既に抗体検査や予防接種を受けた方は利用できませんので、ご了承ください。

**問合先** 保健センター ☎271・2745

#### 実施方法



#### 抗体検査

全国の契約医療機関で実施。職場の健康診断や特定健康診査時に受けられる場合もあります。詳細は、ご加入の健康保険または勤務先へご確認ください。



詳細はこちら

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性の皆さん  
風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう!

## 高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

今年度の対象者には、4月下旬に案内通知を送付します。

**対象** 過去に高齢者肺炎球菌の予防接種をしたことがなく、令和2年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

※ 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級相当)も対象です

**接種場所** ①鶴ヶ島市、坂戸市内の実施医療機関 ②①以外の埼玉県内の指定医療機関

※ 案内通知に接種医療機関一覧表を同封します

**個人負担金** 3000円

※ ただし、次の①～③のいずれかに該当する場合は、個人負担金が免除となります

①生活保護世帯の方

②中国残留邦人等支援給付制度適用者の方

③市民税非課税世帯(同じ世帯全員が非課税)の方

※ ③の方は、個人負担金免除申請書を提出し、高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要がありますので、事前に保健センターまでご連絡ください

**問合先** 保健センター ☎271・2745

任意接種の高齢者肺炎球菌予防接種に、一部助成

**対象** 今年度の定期接種対象者(上記)に該当しない、65歳以上の方

※ 過去に定期接種を受けた方や、これまで任意接種で助成を受けた方は除きます

※ 詳細は、保健センターまでお問い合わせください



結果を提出し、  
その場で質問票をご記入  
いただいた方に、  
クオカードをプレゼント！



クオカードの配布期間  
4月1日(水)～6月30日(火)

令和元年度に、鶴ヶ島市の特定健診や人間ドックを受診せず、職場などで健診を受診された方や、特定健診と同様の検査(※)を病院で実施した方は、健診結果や検査結果をご提出ください。皆さんの健康状態を把握し、より良い健康づくり事業に役立てます。

**対象者** 40歳から74歳(令和2年3月31日現在)の鶴ヶ島市国民健康保険加入者

**対象期間** 平成31年4月1日から令和2年3月31日の間に実施したもの

※ 血液・尿検査は必須です。不足している検査項目がある場合でも、対象になることがありますので詳しくは、お問い合わせください

**提出場所** 保健センター

**提出物** 健診結果、検査結果

**問合先** 保健センター ☎271・2745

## 早期不妊検査・不育症検査・不妊治療に助成を行っています



### 【早期不妊検査費助成事業】

不妊とは妊娠を希望していても1年以上自然妊娠しないことを言います。不妊の原因は、男性にも女性にも可能性があり得ます。

「なかなか子どもができない」と思ったら、早めに医師に相談し、夫婦で検査を受けましょう。

夫婦で検査を受けたご夫婦(検査開始時に妻の年齢が43歳未満のご夫婦)を対象に、2万円を限度に助成します。

### 【不育症検査費助成事業】

不育症とは、妊娠はするけれど2回以上の流産・死産もしくは生後1週間以内に死亡する早期新生児死亡によって子どもを持ってないことを言います。

検査を受けたご夫婦(検査開始時に妻の年齢が43歳未満のご夫婦)を対象に、2万円を限度に助成します。夫婦そろってまたは妻のみが受けた検査が対象です。

### 【不妊治療費助成事業】

不妊治療を受けたご夫婦を対象に、10万円を限度に1年度あたり1回、通算して5年度まで治療費を助成します。埼玉県助成金の対象となった不妊治療に要した費用から、県助成金の額を引いた額が助成対象額です。

申請手続きなどの詳細は、市ホームページまたは担当までお問い合わせください。



詳細はこちら

**問合先** 保健センター ☎271・2745

## 花粉症の症状を和らげる栄養や食事

No.182



花粉症は、スギやヒノキ、ブタクサなどの花粉が鼻やのど、目の粘膜を刺激して起こるアレルギー性疾患の一つとされています。その症状は、その時の体調によって軽度で済んだり、重度になったりします。これは、花粉症のアレルギー反応が免疫機能に関与しているためです。そのため、花粉症を持つ人は、つらい症状を悪化させないためにも体の免疫力を高めておくことがお勧めです。

花粉症対策として免疫力を高めるために食事において有効なことは、腸内環境を健康に保つこと、3食きちんとバランスよく食べ、良質のたんぱく質を適量とることなどが挙げられます。ヨーグルトや味噌、ぬか漬、酒粕などの発酵食品を取り入れ、魚や肉、卵、大豆製品など満遍なく食べるようにしましょう。

そして、鼻やのど、目など粘膜の健康を保ち、炎症によるアレルギー反応を悪化させないことも花粉症対策には有効です。粘膜の保護にはビタミンAやCを豊富に含む人参やカボチャのような緑黄色野菜、炎症を抑えるには、抗酸化作用を持ち、抗炎症作用のあるフラボノイドやポリフェノールを含む甜茶やルイボスティ、ハーブティーなどがお勧めです。

規則正しい生活と食事を意識して、つらい花粉症の時期を乗り越えましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

## 8020 よい歯のコンクール

「8020運動」とは、「80歳になっても、20本以上自分の歯を保ちましょう」という運動です。よい歯のコンクールを開催し、達成者を表彰します。

**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7日(日) 10時～12時

**会場** 保健センター

**内容** 表彰、口腔内の診査など

**申込** 5月15日(金)までに保健センターへ ☎271・2745



# 追加募集

埼玉県コバトン  
健康マイレージ参加者

歩数計を持って楽しく歩き健康づくりを進める県との共同事業です。県から届く歩数計を持って歩き、市民センターなどに設置されているタブレット端末に歩数計をかざし、データを送信することで、歩数管理ができます。

また、歩いた歩数でポイントが貯まり、ポイント数に応じて自動抽選で県産品などが当たります。

市では  
**1300人**  
全県では  
**5万人**  
が参加

専用の歩数計を持つ市民は、  
過去6年で  
**4.3倍**  
に増加

対象 市内在住に勤で18歳以上  
参加費 無料(歩数計の着払い送料610円(税込)およびスマートフォンの通信料は自己負担)

## 申込みの流れ

### STEP 1

#### 参加方法を決める

- 歩数計 定員300人(先着順)  
or
- スマートフォンアプリ  
定員制限なし。通信料は自己負担

### STEP 2

#### 申込方法を選ぶ

- 郵送申込み(送料自己負担)  
4月20日(月)から公共施設で配布する申込書に必要事項を記入の上、健康保険証の写しを同封し、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ送付  
or
- WEB申込(通信費自己負担)  
スマートフォンアプリ  
参加の場合は、WEB申込みのみとなります。



## 歩数計をやる気の源に

「健康に興味はあるけれど、やり方が分からない」  
そんな方におススメな健康法がウォーキングです。

問合せ 健康長寿課健康増進担当

皆さんは、ご自身の1日の歩数をご存じですか?歩数計を身に付けると、自分の歩数などが把握でき、歩く励みになります。

歩数計をお持ちの埼玉県コバトン健康マイレージ参加者からは、

「毎日歩く習慣がついた」、「歩数が少ない日は近所を歩くようになった」などの声が続々と。

参加者を追加募集しますので、これを機にウォーキングによる健康づくりを始めてみませんか。

## 「定例健康ウォーク」できっかけづくり

講師付きで初心者でも安心。歩ききっかけづくりにおススメ。

### ■第2回定例健康ウォーク

日 5月8日(金)9時30分~12時  
場 大橋市民センター集合(小南決行)  
講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ  
内 3~5kmのコースを歩きます。  
定 40人(申込順)

料 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート

他 両手のあく服装で。車でのご来場はご遠慮ください。

申 4月1日(水)から健康長寿課健康増進担当へ

※ 2月、8月を除く  
毎月第2金曜日開催



## ウォーキングは健康に効く

ウォーキングの健康効果は、群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5000人を対象に15年以上にわたり行われた「中之条研究」で実証されています(下表参照)。

また、市の事業検証からは、継続的に歩く人ほど医療費の抑制がみられることが分かっています。

健康状態を良好に保つには、1日8000歩、うち20分程度の速歩き(なんとか会話できる程度)が含まれていることが望ましいと言われてしています。

まずは「1日1000歩多く」歩くことから始め、徐々に歩数を増やしていくのがおススメです。

1日あたりの「歩数」「速歩き時間」と予防できる可能性のある病気など

歩数	速歩き時間	予防できる可能性のある病気など
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7分30秒	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17分30秒	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
1万歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
1万2000歩	40分	肥満

※ 1万2000歩(うち速歩き時間が40分)以上の運動は、健康を害する可能性もあります

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 NEWS (青柳幸利統括「中之条研究」)