

「今月は簡易チェックでフレイル予防！」

フレイル予防には早めの気付きと対策が重要です。今月は栄養(食生活・口腔)・身体活動(運動)・社会参加の機能低下がみられないかをチェックする「イレブンチェック」をご紹介します。

■イレブンチェックとは？

イレブンチェックでは栄養(食生活・口腔)・身体活動(運動)・社会参加の分野で自分の健康度を測定します。解答欄の右側に○がつくほど注意が必要です。すべて左側に○がつくように改善していきましょう。また、定期的にチェックを行い、フレイル予防を心がけましょう。

Q1 同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい・いいえ	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい・いいえ
Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい・いいえ	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ・はい
Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	はい・いいえ	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい・いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ・はい	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい・いいえ
Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか	はい・いいえ	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ・はい
Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか	はい・いいえ		

■予防・改善のポイント

「イレブンチェック」で自分の健康度を知ったあとは、改善点を見つけましょう。

詳細はこちら



Q1、Q2が「いいえ」の場合は 栄養に要注意！

- ・1日3食バランスよく食べる
- ・様々な食品をまんべんなくとる
- ・たんぱく質を意識してとる

Q3が「いいえ」、Q4が「はい」の場合は お口の健康に要注意！

- ・歯ごたえのあるものをかむ
- ・お口の体操をする
- ・かかりつけの歯科医をもつ

Q5、Q6、Q7が「いいえ」の場合は 身体活動に要注意！

- ・今より10分多く体を動かす
- ・姿勢よく、いつもより少し速く、目的地を決めて歩く

Q8、Q11が「はい」Q9、Q10が「いいえ」 の場合は、社会性ところに要注意！

- ・積極的に外出する
- ・家族や友人とコミュニケーションを図る

10月1日から ロタウイルスワクチンが無料で受けられます

問合せ先 保健センター ☎271・2745

ロタウイルス(主に幼児の重症下痢を引き起こす病原体)を防ぐために用いられる、ロタウイルスワクチンが無料で接種できます。ワクチンは2種類あります。医療機関と相談の上、接種するワクチンを決めてください。

	ロタリックス(1価)	ロタテック(5価)
対象	令和2年8月1日以降に生まれた市民の方	
接種時期	出生6週0日後から 24週0日後まで	出生6週0日後から 32週0日後まで
	どちらのワクチンも、 <u>出生14週6日後までに 初回接種をしてください</u>	
接種回数	2回接種 (27日以上の間隔を あけてください)	3回接種 (27日以上の間隔を あけてください)
	原則、同じ種類のワクチンを 接種する必要があります	

注意事項

・接種時期内に全ての接種を必要回数分を完了してください。接種時期以外で接種すると、全額自己負担となりますのでご注意ください。

・8月1日以降に生まれた方でも、9月30日までに接種した場合、全額自己負担となってしまう、市から返金などはできません。ただし、残りの接種が10月1日以降であれば、定期接種として受けることができます。

その他

保健センターから生後2か月を迎えるお子さんに対し、予防接種の予診票などを郵送しています(例：8月生まれの方は9月末に必着)。8月生まれ以降の方にはロタウイルスの予防接種に関するご案内を同封していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

ワクチンの接種間隔が変更になります

問合せ先 保健センター ☎271・2745

乳児に必要なワクチンは多様で、複数回接種する必要があります。ロタウイルスワクチンが定期接種となり、接種が必要なワクチンがさらに増え、確実に接種機会を確保するために、10月1日から異なるワクチンを接種する場合の接種間隔が変わります。同一ワクチンを接種する場合の接種間隔の規定は変わりませんのでご注意ください。

接種ワクチン	左記の次に接種する ワクチンとの間隔(従来)	左記の次に接種するワクチン との間隔(10月1日～)
注射生ワクチン 例：MR、BCG、水痘	27日以上	制限なし ※ 次回接種するものが <u>注射生ワクチンの場合27日以上</u>
経口生ワクチン 例：ロタウイルス		制限なし
不活化ワクチン 例：B型肝炎、四種混合 小児肺炎球菌、Hib 二種混合、日本脳炎	6日以上	制限なし



■ご協力ください

インフルエンザの予防接種は、厚生労働省より、65歳以上の方などは10月1日から、それ以外の方は10月26日から開始の呼びかけが行われています。医療機関によって、接種時期が異なる場合がありますので、事前確認、予約をお願いします。



問合せ 保健センター ☎271・2745

高齢者 無料。今年度限り窓口負担なしで接種できます。

■対象(接種当日)

- ①65歳以上の方
- ②60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で障害者手帳1級に相当する方
- ※ いずれも住民登録がある方が対象です

■実施期間

10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

■個人負担金

なし(無料)

※ 非課税世帯の方は免除申請する必要はありません

■回数

1人1回

■接種場所

- ①当市および坂戸市内の指定実施医療機関(寝たきりのため訪問診療を受けている方は、医師が訪問しますので医療機関へご相談ください)
- ②県内の指定された接種協力医のもとで接種
- ※ 要予約の医療機関もあります。各自ご確認ください
- ※ ②で接種する場合、当市の予診票が必要になります。事前に保健センターにご連絡ください

■医療機関に持参するもの

本人確認ができる「健康保険証」または「生活保護受給者証」など

■その他

接種後は「インフルエンザ予防接種記録」を医療機関の窓口で受け取り、保管してください。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

鶴ヶ島市					
アイクリニック佐藤医院	☎279・0888	若葉台耳鼻咽喉科	☎286・7186	善能寺クリニック	☎289・5588
一本松診療所	☎287・1220	若葉内科クリニック	☎298・5308	田島内科小児科医院	☎281・6722
井上医院	☎287・0056	若葉台皮膚科	☎286・8275	鶴松整形外科	☎288・3081
浦田クリニック	☎279・5880	坂戸市		脳神経外科ブレインピア坂戸西	☎288・7007
大西内科	☎271・6250	Ai clinic(アイクリニック)	☎277・5225	早川医院	☎282・1186
かなざわクリニック	☎285・0100	浅羽クリニック	☎284・1114	原田内科クリニック	☎281・3235
川野医院	☎285・1530	あさひ整形外科・皮ふ科	☎283・6977	東坂戸クリニック	☎284・1718
関越クリニック	☎286・7770	伊利医院	☎281・0431	日の出内科クリニック	☎288・3717
関越病院	☎285・3161	大野耳鼻咽喉科クリニック	☎284・8734	広瀬内科クリニック	☎283・3001
厚友クリニック	☎272・3903	小川医院	☎281・0839	藤井小児科医院	☎283・7272
相良胃腸科	☎285・6511	おがわこどもクリニック	☎282・3153	本町診療所	☎283・0020
しんまちクリニック	☎271・6154	小川産婦人科小児科	☎281・2637	町野皮ふ科	☎298・6845
染井クリニック	☎285・8974	関越腎クリニック	☎227・9399	松野記念クリニック	☎289・8889
高沢医院	☎286・0358	菅野病院	☎284・3025	松本内科・消化器クリニック	☎288・3150
たちかわ脳神経外科クリニック	☎279・1515	北坂戸クリニック	☎281・6480	丸山内科クリニック	☎289・2610
たわらクリニック	☎279・2121	きもと内科・消化器内科クリニック	☎288・1280	南町クリニック	☎289・3731
鶴ヶ島医院	☎285・0179	小林内科医院	☎280・5700	宮崎整形外科医院	☎284・3381
鶴ヶ島池ノ台病院	☎287・2288	さいとう内科クリニック	☎289・8787	明海大学歯学部附属明海大学病院	☎279・2733
鶴ヶ島在宅医療診療所	☎287・6519	栄クリニック	☎227・6501	守屋医院	☎284・8586
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	☎286・3387	坂戸中央クリニック	☎283・2151	やまだクリニック	☎288・7788
のぐち内科クリニック	☎279・6700	坂戸中央病院	☎283・0019	吉川クリニック	☎282・5002
はんだ整形外科	☎279・5687	坂戸内科医院	☎284・6001	吉松医院	☎281・0532
ヒロレディースクリニック	☎272・0164	坂戸西診療所	☎289・5111	若葉クリニック	☎283・1611
みなくち小児科	☎287・5755	坂戸訪問診療所	☎298・5466	若葉病院	☎283・3633
よしなみ耳鼻科クリニック	☎279・3387	さとう耳鼻咽喉科クリニック	☎282・3384	日高市	
若葉駅前メンタルクリニック	☎271・1000	渋谷こどもクリニック	☎284・1881	松本内科胃腸科 ☎042・989・3515	
若葉こどもクリニック	☎279・0070	清水病院	☎281・0158		
		シャロームにつさい医院	☎280・7373		

鶴ヶ島市「新型コロナウイルス感染症対策」事業

インフルエンザ予防接種費用の助成

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えるとともに、医療機関の負担を軽減するため、インフルエンザ予防接種費用を、今年度にかぎり65歳以上の高齢者は全額、中学生以下の子どもにはその一部を助成します。

子ども 3000円/回を上限に助成。地元ハッケン！クーポン、鶴っ子土曜塾などに続く子ども支援策。

■対象(接種当日)

住民登録のある生後6か月～中学3年生の方

■助成対象期間

10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

■接種場所

各自かかりつけ医などにご確認のうえ、接種してください。
予約が必要な医療機関もあります。

■助成額

3000円(上限)/1回

■助成回数

生後6か月～13歳未満：2回 13歳以上：1回

■助成の流れ

①医療機関で予防接種費用を全額支払い、完了後、保護者が必要書類を添付し市へ申請する。

②市は書類を審査し、助成額を決定後、指定口座に支払う。

■申請に必要な書類

①助成金交付申請書(接種完了後に同一世帯ごとにまとめて申請してください)

※ 保健センター、市役所、市民センター、当市および坂戸市内の医療機関に設置。市ホームページからダウンロード可

②医療機関が発行した領収書(必須)のほか、診療明細書、接種済証など(写しでも可)

※ 上記の書類に接種者氏名、接種費用、接種日、接種種目(インフルエンザ予防接種)すべてが記載されていること

③預金通帳の写しまたはキャッシュカードの写し

※ 金融機関、支店名、預金種目、口座番号、口座名義人がわかる部分

■申請先

下記まで郵送(2月15日の消印有効)または持参
〒350-2292 鶴ヶ島市大字三ツ木16番地1 鶴ヶ島市新型コロナウイルス対策支援室(市役所1階)

■申請期間

11月2日(月)～令和3年2月15日(月)

■注意事項

転入前、転出後に接種した分は、助成対象になりません。
また、書類に不備があった場合は、支払いが遅れたり、できなくなる場合があります。



詳細はこちら

献血にご協力ください

輸血に使用する血液は、人工的につくることができず、長期保存することもできません。新型コロナウイルス感染症の影響により献血される方が少なく、輸血用血液が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

対 16歳から69歳までの方(65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります)

内 200ml・400ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

	日時	場所
1	10月22日(木) 14時～16時30分	ワカパウオーク
2	11月5日(木) 10時～11時45分 13時～16時	市役所

■初回献血+ラブラッド登録キャンペーン

埼玉県と埼玉県赤十字血液センターが実施するキャンペーンで、初めて献血をする方が、「複数回献血クラブ(ラブラッド)」に会員登録すると、埼玉県限定デザインの「卓上スタンドバッグインバッグ」がもらえます(なくなり次第終了)。

対 献血し、かつ「複数回献血クラブ(ラブラッド)」に会員登録いただいた方

日 10月1日(木)～11月30日(月)

場 県内7か所(さいたま市、所沢市、越谷市、川越市、鴻巣市、熊谷市および川口市)の献血ルームまたは県内を巡回する献血バス

持 本人が確認できる書類
(運転免許証など)

収納に便利な
バッグインバッグ!



大切なあなたの生命と子宮を守るために 2年に1度、子宮頸がん検診を 受けましょう



問合先 保健センター ☎271・2745

子宮頸がんとは

子宮頸がんは、子宮の入口に発生するがんです。「異形成」という状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を「細胞診」という検査で早期に発見することが可能です。早期に発見すれば、比較的治療しやすいがんです。

年代別発症数・死亡数

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代で発症する可能性が最も高いがんです。子宮頸がんの原因は、主に性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVはごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染すると言われます(感染しても必ずしもがんになるわけではありません)。日本では年間約2700人、1日当たり約7人が子宮頸がんによって亡くなっています。

あなたの不安を全部解決！ 子宮頸がん検診Q&A

Q. 検診ってどんなことをするの？痛みがあるの？

A. 検診は約15分。医師による聞き取りと、細胞の採取だけです。大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。この際に痛みはほとんどありません。

Q. いつ検診する必要があるの？

A. 子宮頸がんは若い女性でもかかる病気のため、20歳から受診することが望ましいとされています。2年に1度の検診が推奨されています。定期的に受けましょう。

Q. 費用は？

A. 市の助成が受けられるため、自己負担1200円で受診できます。今年度無料クーポン対象の方、または70歳以上の方は無料で受診できます。

Q. どこで受診できるの？

ヒロレディースクリニック	☎272・0164
Ai clinic (アイクリニック)	☎277・5225
A. 小川産婦人科小児科	☎281・2637
清水病院	☎281・0158
吉松医院	☎281・0532

Q. 検診の流れを教えてください！

- A.**
- 1.保健センターに申し込む
 - 2.受診券が届く
 - 3.医療機関を選ぶ
 - 4.検診を受ける
 - 5.結果を確認する



申込はこちら

がん予防の食事

がんは、男女共に日本の死因第1位となっており、2人に1人は何らかのがんにかかると言われております。国立がん研究センターによると、がん予防の要因には、食生活、禁煙、節酒、身体を動かす、適正体重の維持があげられています。

がん予防の食事は、バランスよく食べることを基本とし、①減塩②果物や野菜をとる③熱い飲み物や食べ物は冷ましてからとることがポイントです。

減塩は、食塩の摂取を控え、塩分濃度の高い塩辛や数の子などの塩蔵食品のとりすぎにも注意しましょう。塩分をとりすぎると胃がんのリスクが上がります。出汁のうま味、薬味やスパイスなどを使うことで薄味でも美味しく食べられます。

野菜や果物をとることで、食道がん、胃がん、肺がんのリスクが低くなることが期待できます。1日あたりの野菜量は350gを目標として、1食当たり1~2皿、1日合計5皿の野菜を食べると良いでしょう。また、野菜や果物には、ビタミン類やミネラル、食物繊維も豊富に含まれ、がんだけでなく、生活習慣病全体の予防にもつながります。

熱いまま飲み物や食べ物をとると、粘膜に炎症ができて食道がんのリスクが上がるといわれています。

予防には、早期発見・治療が大切です。生活習慣の見直しと併せて、定期的な検診を受けましょう。

参考文献：国立がん研究センター・科学的根拠に基づくがん予防



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 森 さやか