

# 糖尿病性腎症重症化予防対策事業を実施します



糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるだけでなく、重症化すると腎症、網膜症、神経障害など日常生活に大きな影響を及ぼす合併症を引き起こす病気です。重症化予防のためには、病気の早期発見と継続的な治療、食事や運動面での生活習慣の改善が重要とされています。

市では、埼玉県および埼玉県国民健康保険団体連合会と共同で、国民健康保険被保険者を対象に特定健診のデータや医療機関受診状況を分析し、糖尿病性腎症重症化予防対策事業を実施します。該当する方には、次の案内をお届けします(一部電話連絡を含む)。案内の送付を希望しない方は、5月13日(木)までにご連絡ください。

## 【受診勧奨のご案内】

「受診勧奨通知」の郵送や受託業者による電話連絡を行います。

### 対象者

- ①糖尿病の治療が必要な方
- ②糖尿病の治療を中断された方

## 【保健指導のご案内】

適切な食事のとり方や適度な運動の実践など生活習慣の改善を支援するための「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内」を郵送します。

### 対象者

糖尿病性腎症(※)の重症化リスクが高い方で主治医が必要と認めた方

※ 糖尿病の合併症の1つで高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的に腎不全となる危険な病気

☑ 保険年金課国民健康保険担当



# 小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

☑ 現在、受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

☑ 坂戸保健所

☑ 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険(健康保険)の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書(税額・所得金額が記載されたもの)など

※ お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)

☑ 申 問 6月14日(月)から7月30日(金)(土・日曜日および祝日は除く)までに坂戸保健所へ☎283・7815

## コロナ太りを解消しよう

家で過ごす時間が増えることで、いつの間にか2~3kg体重が増えた、だるくて疲れやすいなど感じていませんか?まず、陥りやすい食生活のパターンを振り返ってみましょう。

1つめは、「1日2食になりがち」の場合です。例えば朝食抜きで、朝と昼が一緒、夕食でつい食べ過ぎのパターンは、体内時計のリズムが乱れて疲れやすく、体重も増えやすくなります。早起きして朝食(糖質、たんぱく質)をしっかりとり、朝型にシフトすることで体重は調整しやすくなります。

2つめは、「糖質中心になりがち」の場合です。麺類やご飯ものが中心になると、主食量が増えやすく、糖質中心になり代謝に必要な栄養素も不足します。手軽な卵や豆類、野菜、きのこなどを入れて具だくさんにすることで、エネルギーや栄養素のバランスを調整してみましょう。

3つめは、「仕事の合間についてお菓子」の場合です。ダラダラ食いはやめて、15~16時(太りにくい時間帯)におやつタイムを設けると仕事の効率もアップします。ヨーグルトに果物を入れるとビタミン、ミネラルがとれて、満足感もありお勧めのおやつです。季節の変わり目に、毎日の体重を確認しながら食生活を見直すことを心がけてみましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 春日 千加子



## フレイルチェック測定会

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話がでなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

**対** 市内在住の65歳以上の方

**日** 6月1日(火)14時～16時

**場** 大橋市民センター

**内** 簡単な測定と質問紙を使ったフレイル度チェックとフレイル予防アドバイス

**定** 10人(申込順) **料** 無料

**持** 筆記具、飲み物、測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

**申 問** 5月6日(木)から健康長寿課健康増進担当へ

## 定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとっても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

**対** 市内在住の方

**日** 6月11日(金)9時30分～12時

**場** 大橋市民センター

**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** 20人(申込順) **料** 無料

**持** 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具

**他** 両手のあく服装でご参加ください。車でのご来場はご遠慮ください。

**申 問** 5月6日(木)から健康長寿課健康増進担当へ

## 認知症予防脳トレ教室

クイズなどを解きながら楽しく脳トレを行う教室です。

**対** 市内在住で65歳以上の方(要支援・要介護認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)

**日** 5月26日(水)から毎週水曜日14時～15時30分(全8回)

**場** 西市民センター

**内** 認知症についてのミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

**定** 20人

**料** 100円(初回のみ)

**持** 飲み物、筆記具

**他** 応募者多数の場合は抽選(新規の方を優先)。結果については、初回の1週間前までに郵送します。

**申 問** 5月12日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ



## 市制施行30周年記念健康づくり講演会 「今から始める血管若返り術」

健康長寿の秘訣は、ズバリ血管年齢を若く保つこと。

さあ、今日から血管年齢若返りを目指しましょう。血管研究の第一人者である鶴ヶ島市出身の高沢謙二先生をお招きし、講演会を開催します。ぜひご参加ください。

**日** 5月15日(土)14時～15時30分

**場** 女性センター

**講** 高沢謙二さん(東京医科大学名誉教授)

**定** 150人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具

**申 問** 5月6日(木)から健康長寿課健康増進担当へ

## シニア世代の食育講座

「最近病気でもないのにやせてきた」「食事は同じメニューばかりで済ませてしまう」、そのような傾向はありませんか?長年の疫学研究に基づいた誰でも実践しやすい食生活のポイントを取り入れて、健康長寿を目指しましょう。

**日** 6月28日(月)14時～15時30分

**場** 市役所5階会議室

**講** 新開省二さん(女子栄養大学教授)

**内** かしこく食べて健康長寿!～シニア世代の低栄養を防ぐには～

**定** 70人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具

**申 問** 5月17日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

## ストレッチ教室(鶴ヶ島市介護予防教室)

運動を始めてみたい、仲間と楽しく身体を動かしたい・・・そんな方にぴったりの教室です。ストレッチは身体機能を向上させ、心のリフレッシュや認知症を予防する効果も期待できます。

**対** 市内在住で65歳以上の方(要支援・要介護認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

**日** 5月10日(月)から隔週月曜日10時～11時30分(全6回)

**場** 鶴ヶ島フットサルリゾート(太田ヶ谷)

※ 屋外で実施します

**内** ストレッチなど気軽に楽しく実践できる運動の紹介

**定** 30人(申込順)

**料** 100円(初回のみ)

**持** 飲み物、運動できる服装、運動靴、バスタオルなど

**申 問** 5月1日(土)から7日(金)までに鶴ヶ島フットサルリゾートへ☎299・5654(平日14時～23時、土・日曜日、祝日8時～23時)

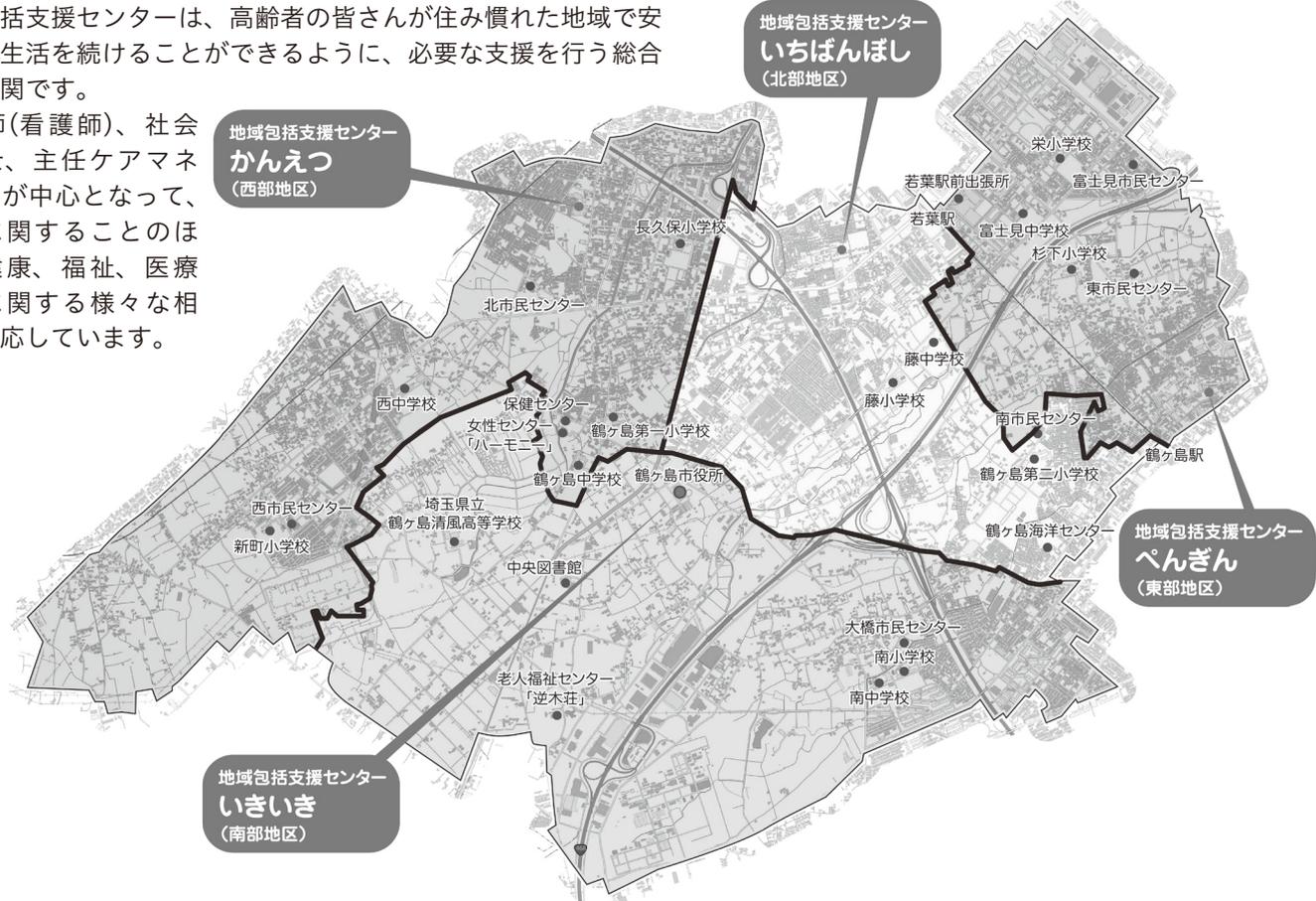
# ご利用ください！ 鶴ヶ島市地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けることができるように、必要な支援を行う総合相談機関です。

保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネジャーが中心となって、介護に関するもののほか、健康、福祉、医療などに関する様々な相談に対応しています。

～たとえば、こんな心配ごとありませんか？～

- ・足腰が弱くなり、家の中でも転びそうになることが増えた
- ・最近、もの忘れがひどくなってきた
- ・介護保険でどのようなサービスが使えるのか知りたい
- ・近所のひとり暮らしの高齢者について、最近、外出している姿を見なくなった



**地域包括支援センター  
かんえつ**

【所在地】  
脚折145-1 関越病院南館1階

【連絡先】  
☎285・7877 FAX285・7866

【開館時間】  
平日 8時30分～17時15分  
土曜日 8時30分～17時15分

担当地区  
脚折の一部(脚折才道木・脚折第一・脚折蔵の前・脚折第二・脚折山田自治会区域)、脚折町1・2・3・4・6丁目、下新田、羽折町、中新田、新町、上新田、町屋



**地域包括支援センター  
ぺんぎん**

【所在地】  
上広谷5-1 プラザイン上広谷1階

【連絡先】  
☎271・5123 FAX271・5125

【開館時間】  
平日 8時30分～17時30分  
土曜日 8時30分～17時30分

担当地区  
上広谷の一部(上広谷第一・東南・上広谷第一西・上広谷第一北・旭・上広谷中央自治会区域)、五味ヶ谷、富士見



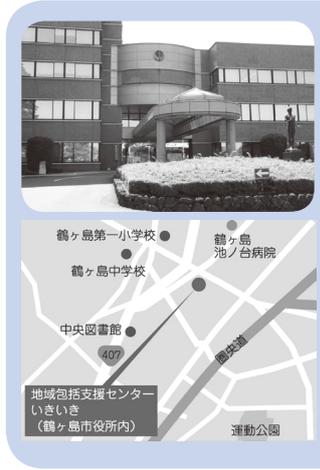
**地域包括支援センター  
いちばんぼし**

【所在地】  
藤金871-3 つるがしま中央交流センター内

【連絡先】  
☎279・0777 FAX279・0778

【開館時間】  
平日 8時30分～17時15分  
土曜日 8時30分～17時15分

担当地区  
脚折の一部(池の台・共栄西・県営鶴ヶ島すねおり団地・星和若葉台・共栄中央第一・共栄ニュータウン自治会区域)、脚折町5丁目、共栄町、藤金、上広谷の一部(上広谷第二・上広谷第三・共栄東・若葉西自治会区域)、鶴ヶ丘



**地域包括支援センター  
いきいき**

【所在地】  
三ツ木16-1 鶴ヶ島市役所1階

【連絡先】  
☎227・6171 FAX227・6172

【開館時間】  
平日 8時30分～17時15分  
土曜日 8時30分～17時15分

担当地区  
高倉、三ツ木、三ツ木新町、柳戸町、三ツ木新田、太田ヶ谷、松ヶ丘、南町