

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



問合先 保健センター ☎271・2745

- 対** 40歳以上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(火)～10月31日(日)
- ※ 実施期間が変更となっていますので、ご確認のうえ期間内に受診してください
- 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、質問票
- 料** 無料(心電図、眼底検査は各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、全額自己負担となります

【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異なる場合があります。

昭和21年5月1日から5月31日生まれの方	受診券を6月末に送付します。
昭和21年6月1日生まれの方	受診券を7月末に送付します。
昭和21年6月2日から10月31日生まれの方 (国民健康保険加入者)	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。 誕生日以降に受診希望の方は、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、生活習慣病の発症を未然に防ぐこともでき、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。



5月31日から6月6日までは「禁煙週間」です。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

がん検診推進事業(子宮頸がん・乳がん無料検診) 対象者のお知らせ

市では、検診受診率向上のため、一定の年齢の女性に対して、「がん検診無料クーポン券」を配付します。
なお、今年度は次の方が対象です。検診の詳細は、広報4月号折り込みの「がん検診年間予定表」または市ホームページをご覧ください。

市 HP



令和3年度の子宮頸がん・乳がん無料検診対象者

	子宮頸がん検診	乳がん・子宮頸がん検診	クーポン券
対象者 1	平成12年4月2日～ 平成13年4月1日生まれの方	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれで、 令和2年度に当該検診未受診の方	無料クーポン券を5月末に郵送 します(申込不要)。
対象者 2	令和2年度がん検診推進事業の対象者で、新型コロナウイルス感染症の影響により、 令和2年度中に検診を受けることができなかった方		令和2年度送付した無料クーポン 券をそのままご利用ください。 お手元がない方は保健センター にご連絡ください。
	平成11年4月2日～ 平成12年4月1日生まれの方	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの方	

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の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、以下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・期間 ①平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方 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 9歳から13歳の誕生日の前日まで

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、前年度中に75歳または80歳になった被保険者を対象に健康長寿歯科健診を実施します。受診料金はかかりません。疾病の予防や健康増進のため、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。

対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

- ①昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方
②昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方

期間 7月1日(木)～令和4年1月31日(月)

問合先 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048・833・3130

むし歯予防のためのおやつを取り方

子どものむし歯は以前と比べると減ってきていますが、2016年の厚生労働省の調査では、5歳から15歳未満の4～7割程度の子どもの乳歯または永久歯にむし歯があることが分かっています。

では、むし歯予防のためのおやつ取り方は、どんなことに気を付けたら良いでしょうか。

むし歯菌(ミュータンス菌)は、乳歯が生え始める頃から口の中に定着しやすくなり、糖分の多い飲食物を食べると菌が糖分を分解して「酸」を作り、この「酸」によってむし歯になりやすくなります。したがって、①アメやキャラメルなど口の中に長く留まるものは少量にする、②食事時の水分摂取はジュースやスポーツドリンクはやめ、水やお茶にする、③おやつ時間を決め、ダラダラ食べない、④お菓子を子どもの手の届かない場所に移動する、⑤おやつは、りんご、せんべい、さつまいもなど、自然な甘みがあり食べかすが残りにくいものにする、などがお勧めです。

おやつは、子どもの成長のためにも、心の栄養のためにも必要なものです。これからの時期なら、果物のゼリー寄せや牛乳寒天、白玉団子などをお子さんと一緒に手作りするのも楽しいですね。また、毎日の正しい歯磨き習慣と定期的なフッ化物の塗布もむし歯予防に欠かせません。 参考文献：子供のむし歯の特徴と有病状況、e-ヘルスネット(厚生労働省)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

No.195

健康



応援団

熱中症は予防が大切！

「3つの密」を避けながら、十分な熱中症対策をとりましょう

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなるなどして、体内に熱がこもってしまうことで起こります。新型コロナウイルス感染防止のために「3つの密(密集・密接・密閉)」を避けながら、熱中症対策を行いましょう。

熱中症は予防が大切！5つのポイント



- ①暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装、日傘や帽子
 - ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ②適宜マスクを外しましょう
 - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しましょう
 - ・マスクを着用しているときは、激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう
- ③のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
 - ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をする
 - ・大量に汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給
- ④エアコン使用中も、こまめに換気しましょう
 - ・窓とドアなど2か所をあける
 - ・扇風機や換気扇を併用する
- ⑤周囲の人にも気配りをしましょう
 - ・特に高齢者、子どもは、熱中症になりやすいため気配りを

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ

熱中症が疑われたときの対応

- ・すぐに涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめたり、体に水をかけたりして体から熱を放散させ冷やす
- ・冷たい水を与え、スポーツドリンクや塩あめなどで、塩分も補給する
- ・少しでも「おかしい」と思ったら、医療機関に相談する
- ・自力で水分の摂取ができない場合や、意識障害がみられる場合は、すぐに病院へ搬送

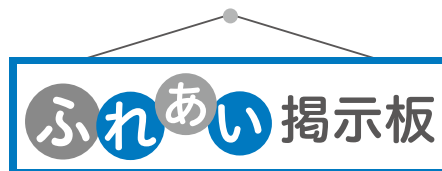
熱中症の主な症状と対応方法

重症度	対応	主な症状
軽症	応急処置が必要	めまい・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗
中等症	病院への搬送が必要	頭痛・気分不快・吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする
重症	入院・集中治療が必要	意識がなくなる、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

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。

このステッカーが目印



出かけてみませんか

障害年金講演会・相談会

対 障害をお持ちの方・その家族、障害に関心のある方
日 6月27日(日)13時30分～14時20分(講演会)、14時30分～15時30分(相談会)
場 坂戸市文化会館 **料** 無料
申 不要(※相談会は事前予約者を優先)
問 渡部 ☎04・2949・1507

埼玉土建無料住宅相談会(電話相談)

新様式対応住宅へのリフォームなどご相談ください。
日 6月13日(日)10時～11時30分
問 埼玉土建一般労働組合 ☎281・8001

仲間になりませんか

松龍太極拳サークル

日 毎週月曜日10時～12時
場 大橋市民センター
問 野村 ☎090・8080・6757

心と身体の自立教室(ヨガ・ストレッチ)

対 女性
日 月2回月曜日11時～13時
場 女性センター
問 高橋 ☎271・5287

体と心のヘルシーヨガ

対 市内在住の方
日 毎週水曜日10時～11時15分
場 南市民センター
問 富田 ☎285・4895

ぱれっと(油絵)

日 毎週金曜日13時～17時
場 富士見市民センター
問 金子 ☎286・0659

参加してみませんか

ミニテニス教室

日 6月20日(日)9時～12時
場 鶴ヶ島第一小学校体育館
持 飲み物、室内履き
※ ラケットの貸し出しあり
料 無料 **申** 不要
問 小泉 ☎286・8531

8月号の原稿締切は、6月21日(月)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。