

1年に1回の受診で健康チェック！ 特定健診・特定保健指導を受けましょう ～10月31日(日)まで～

【対象】

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

【特定健診】

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は、10月31日(日)までです。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(ホームページから受診券の再発行や新規の申込みができます)。



受診券再発行はこちら

【特定保健指導】

特定保健指導は、「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方を対象に、生活習慣の目標を立て、実行していただくおむね3か月間の支援プログラムです。

対象の方には、市の特定健診受診の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、そのまま放置しておくことと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。

医師、保健師、管理栄養士などが無料で、日常生活の中で無理なく実施できる生活習慣改善のアドバイスをを行います。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ましょう。

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、骨折を起こしやすくなる病気です。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、健康管理にお役立てください。受診を希望する方は、ぜひお申込みください。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・45・50・55・60・65・70歳になる女性

日 9月3日(金)、10月22日(金)

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あり)

申 事前に保健センターへ電話 ☎271・2745、直接または市ホームページ専用フォームからお申込みください。



申込みはこちら

献血にご協力をお願いします

日 9月24日(金)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所1階口ビー

内 400・200ml献血

持 本人確認書類
(運転免許証など)



保健事業休止医療機関のお知らせ

現在休診中のため、定期予防接種・健康診査などの申込はできません。

一本松診療所

住所 下新田17-4

骨粗しょう症予防の食事

寝たきりなどの要介護状態の原因は、認知症が最も多く、次いで脳血管疾患、骨折、転倒など*となっています。骨折や転倒の原因は骨粗しょう症も背景にあるため、要介護の状態にならないためには、骨の健康を保つことが大切です。

骨の健康を保つためには、まずはバランスの取れた食事が基本です。これは、骨にとって適切な体重を維持するためです。朝昼夕の3食を規則正しく、主食、主菜、副菜のそろった食事を意識してみましょう。骨を丈夫にするには、カルシウムに加えて、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素が必要です。カルシウムの豊富な牛乳、乳製品や小魚、大豆製品、たんぱく質を含む肉や魚、ビタミンDを含むきのこ、ビタミンKを含む緑黄色野菜を組み合わせる食べましょう。焼き魚に青菜の和え物を添えたり、しらすや桜エビをおにぎりや卵焼きに加えるなどいつもの食事にプラスするとよいです。一方、控えた方がよいのは、スナック菓子やインスタント食品、アルコール、カフェインのとりすぎ、喫煙です。これらは骨へのカルシウムの吸収を妨げるなどのリスクがあります。いつもの食事を少し見直して、しっかり食べ、しっかり動いて骨粗しょう症を予防しましょう。

*2019年 厚生労働省 国民生活基礎調査より

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

No.198



おうちでクッキングのすすめ vol.2

問合せ 健康長寿課健康増進担当

農林水産省が行った「食育に関する意識調査」では、コロナ禍で自宅で料理を作る回数が「増えた」と回答した人のうち、約半数が食事作りに要する時間や労力が「増えた」と回答しました。

9月は食生活改善普及運動月間です。残暑が続くこの時期も、冷凍食品や缶詰などを上手に活用して、おうち料理を楽しみましょう。今回は市が作成した「高齢者向け健康レシピ」の中から時短レシピを紹介します。

「高齢者向け健康レシピ」
配布中!



食事をおいしく、バランスよく

オクラと納豆、 レタスのトマトそば



【材料(2人分)】

- ・冷凍カットオクラ…50g
- ・納豆…2パック
- ・レタス…2枚
- ・トマト…大1個
- ・そば(乾麺)…2人分
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…60ml
- ・水…60ml

【作り方】

- ① トマトはすりおろす。レタスは一口大にちぎる。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを袋の表示時間どおりにゆで、冷水にとり、水気をきって器に盛る。
- ③ めんつゆと水を混ぜて②のそばにかけ、①のトマトとレタス、納豆、オクラをのせればできあがり。

レシピは市ホームページ掲載のほか、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所にて配布しています。



詳細はこちら

ふれあい掲示板

出かけてみませんか

**鎌倉幕府の立役者 埼玉ゆかりの
比企一族の館と鎌倉殿の歴史**
日 9月12日(日)10時～13時
場 坂戸市入西地域交流センター
講 齋藤和枝さん・齋藤喜久江さん
 (比企氏末えい)ほか
料 1000円
定 50人
申問 坂口 ☎280・3180

仲間になりませんか

さわやか太極拳
日 毎週火曜日19時30分～21時
場 大橋市民センター
問 須藤 ☎285・2369

参加してみませんか

初心者弓道教室
対 市内在住在勤在学の高校生以上の方
日 10月2日(土)～11月20日(土)13時～15時30分
場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)
料 1000円(講習会資料、保険料、中掛け代)
定 4人(申込順)
申問 9月20日(祝)までに田中 ☎090・4373・1349

第30回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会
対 市内在住の成人
日 9月23日(祝)8時～15時(予備日
9月24日(金))
場 運動公園
料 500円
申 9月10日(金)13時～15時に各市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて直接海洋センターへ
問 大島 ☎090・2315・3923

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時 **日** にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ

11月号の原稿締切は、9月21日(火)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。