

## 胃カメラの検診期間は1月31日までです

### 【受診券をお持ちでない方】

検診には受診券が必要です。1月7日(金)までに保健センターへお申込みください。

### 【すでに受診券をお持ちの方】

問診、検査、結果説明と、少なくとも2~3回は医療機関に行く必要があります。

※ 医療機関によっては予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。お早めに申込み、受診をしてください

**対** 昭和47年4月1日までに生まれた方で、前年度、今年度胃がん検診未受診の方

**申 問** ホームページまたは保健センターへ☎271・2745



申込はこちら

## 今年度最後の乳がん検診のご案内

乳がんは、日本人女性が最も多くかかるがんで、その発症には女性ホルモンが深くかかわっています。早期に発見すれば、治療は十分に可能です。40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診を受診しましょう。

今年度、最後の乳がん検診です。まだお済みでない方は、お早めにお申込みください。

会場の密を避けるため、受付時間を区切ってご案内します。受診券に記載された時間に来所してください。

**対** 昭和57年4月1日までに生まれた方で、前年度、今年度乳がん検診未受診の女性

**日** 1月20日(木)・23日(日)午前

**場** 保健センター

**内** 視診・触診・乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)

**定** 各日80人

**料** 個人負担金1400円(70歳以上無料)

**申 問** ホームページまたは保健センターへ☎271・2745



申込はこちら

## がん検診の結果、要精密検査となった方へ

鶴ヶ島市の40歳以上の死因別死亡割合が最も高いのがんです。がんは治らないというイメージがあるかもしれませんが、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要=がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。治療は、早ければ早いほど費用面でも身体面でも負担が少なくて済みます。

がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

**問** 保健センター☎271・2745

## 職場健診などの結果提出にご協力ください

令和3年度に鶴ヶ島市の特定健診や人間ドックを受診せず、職場などでの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(令和3年4月1日から令和4年3月31日の間に実施したものが対象です)。健診結果を提出していただくことで、皆さんの健康状態が把握でき、より良い健康づくり事業に役立ちます。また、健診結果の見方が知りたい、検査値が気になる、という方は保健師や管理栄養士に相談ができます。

※ 不足している検査項目がある場合でも対象になる場合があります。お問い合わせください

※ 健診結果を提出し、その場で質問票をご記入いただいた方には、500円分のクオカード1枚を進呈します(3月31日(木)まで)

**対** 令和4年3月31日時点で40歳から74歳の鶴ヶ島市国民健康保険加入者

**場** 保健センター

**持** 職場などの健診結果、診療時の検査結果

**問** 保健センター☎271・2745

## 予防接種はお済みですか？

### 【麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期】

**対** 平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの方(幼稚園、保育所などの年長相当)

※ 対象の方は、3月31日(木)までに接種しましょう

### 【二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種】

**対** 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)の方

※ 対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

※ MR・二種混合ともに接種期間が過ぎると、有料(全額自己負担)になります

### 【高齢者肺炎球菌の予防接種】

令和3年度の対象の方で、接種を希望する方は、3月31日(木)までに接種しましょう。

**対** 令和4年4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方(対象となる方には、令和3年4月に封書にてお知らせしています)

**個人負担金** 3000円(中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方は免除対象)

※ 市民税非課税世帯に属する方は、事前申請となりますので、保健センターまでご連絡ください。

※ 接種期間が過ぎると、定期接種から任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますので、ご注意ください

### 【その他こどもの定期予防接種】

各予防接種で対象年齢と接種期間が決まっており、過ぎると全額自己負担となるため、再度ご確認ください。

**問** 保健センター ☎271・2745

## 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、「上手に話ができなくなった」、「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。

測定会では、簡単な質問紙などを使って自分のフレイル度を知り、予防や改善方法について学びます。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** 2月17日(木)10時～12時

**場** 富士見市民センター

**内** 簡単な質問紙を使ったフレイル度チェック、筋肉量などの測定、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

**他** 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** 1月6日(木)から電話またはファクシミリで健康長寿課健康増進担当へ

## おいしく適塩、たっぷりカリウムで健康づくりははじめませんか ～自分の「ナトカリ比」を知りましょう～

日本人は食塩のとり過ぎといわれており、高血圧につながる要因のひとつです。気を付けていても知らぬ間にとり過ぎていることも。まずは自分の食生活を確認し、減塩のポイントを学んで、楽しくおいしく適塩生活を送りましょう。

今回は、尿中に排泄される「ナトカリ比」を測定します。詳しい測定方法については、申込みの際にお知らせします。

※ ナトカリ比とは、食品から摂取するナトリウム(食塩に多く含まれる)とカリウム(野菜や果物に多く含まれる)の比率のことで、この「ナトカリ比」が低いと、高血圧や循環器疾患予防に効果的です

**対** 市内在住の方

**場** 農業交流センター

**講** 久保彰子さん(女子栄養大学准教授)

**定** 20人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具

**申問** 1月11日(火)から31日(月)までに健康長寿課健康増進担当へ

日時	内容
2月9日(水)9時～12時 ※ 希望者のみ	採尿して健康長寿課まで提出
2月16日(水)10時～11時30分	ナトカリ比の結果説明と減塩に関する講話

## 血管若返り体操動画を リニューアルしました

最近では若い人でも動脈硬化が進み、30～40代で心筋梗塞や脳卒中を発症することも珍しくありません。血管の老化を防ぐため、朝晩1分の「血管若返り体操」を取り入れてみませんか。

出演・監修 たかざわけんじ 高沢謙二先生(東京医科大学名誉教授)

健康長寿課健康増進担当

動画はこちら



## 献血にご協力をお願いします

日 1月27日(木)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所

量 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター ☎271・2745

## おせち料理 お正月の食卓を演出してみましょ

12月になると多くの雑誌におせち料理の特集が載ります。特別なお料理から簡単なもの、伝統的なもの、ワインに合いそうなものや中華風などさまざまです。おせち料理は作り置きに向くものも多いので、特別な材料を使う料理でなければ普通の食事やお弁当に大活躍します。たくさんのレシピの中からご自分に合ったものを見つけて一品チャレンジしてみるのはいかがでしょうか。

作った料理はきれいに盛り付けたいですね。お重に詰めなくてもお正月らしさを演出することができます。小さな器や葉らん、レタスなどの葉物を小皿代わりにしてお料理をゆったり盛り付け、大きめのお皿やお盆の上に置きます。高低差がでて見栄えがよくなります。一人ずつに分けると衛生面でも安心です。また、簡単に作れる柚子釜もお勧めです。柚子の上部1/4を輪切りにし、実をくりぬいて器にします。なますやサラダを盛り付けてみてください。さわやかな香りがします。柚子でなくても皮の厚めの柑橘類であれば同様にできます。もし難しければ100円均一ショップにある小さなプラスチックの柚子釜や竹筒を模した容器を利用してもよいでしょう。ご自宅にあるものを工夫してお正月らしい食卓を演出してみてください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子



## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### 鶴ヶ島市ターゲット・バードゴルフ協会

日 毎週月～土曜日8時30分～15時  
場 圏央道鶴ヶ島ジャンクション広場  
問 いしだ 石田 ☎285・8113

#### 幼児のリトミック

対 0歳～未就園児  
日 毎週火曜日10時30分～12時  
場 南市民センター



問合せはこちら

#### 西部卓球クラブ

対 成人  
日 毎週土曜日19時30分～21時30分  
場 新町小学校  
問 わたなべ 綿貫 ☎080・9156・4727

#### バーラス(体幹エクササイズ)

日 第1～第3木曜日9時～10時  
場 北市民センター  
問 すえおか 末岡 ☎287・0452

### 参加してみませんか

#### 初めての太極拳教室

日 1月17日(月)・24日(月)・31日(月)10時～12時 ※ 1回のみ可  
場 大橋市民センター  
料 無料  
持 飲み物、室内履き  
申 不要  
問 のむら 野村 ☎090・8080・6757

3月号の原稿締切は、1月21日(金)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。