

# 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



**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

**場** 鶴ヶ島市・坂戸市の実施医療機関

**健診期間** 6月1日(水)～10月31日(月)

**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22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22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22年6月2日から10月31日生まれの方<br>(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。<br>誕生日以降に受診希望の方は、保険年金課にご連絡ください。 |

## 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。

**問** 保険年金課保健事業担当

## 健診等実施医療機関の追加のお知らせ

下記の健診等実施医療機関が追加になりました。

### 一本松クリニック

住所 鶴ヶ島市下新田17-4 ☎287・1220

### 実施する健診など

特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活保護受給者等健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・予防接種(風しん第5期(抗体検査・予防接種)、日本脳炎、二種混合、高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ)

※ すべて要予約

**問** 【特定健康診査・後期高齢者健康診査】保険年金課

【生活保護受給者等健康診査・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診】保健センター

【予防接種】感染症対策課

## 小児慢性特定疾病医療費継続申請について

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。

**対** 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

**場** 坂戸保健所

**持** 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13日(月)から7月29日(金)までに坂戸保健所へ☎283・7815(土・日曜日および祝日は除く)

# 熱中症に注意しましょう

熱中症は、梅雨明けの蒸し暑くなる7月頃から、救急搬送者数や死亡者数が急増します。今年も昨年と同様、外出自粛の長期化により体が暑さに慣れていないことや、マスク着用により体感温度が上昇し体に負担がかかることなどで、熱中症の危険性が高まると予測されます。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の方、普段から運動をしていない方などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は対策することで防ぐことができます。予防のポイントを確認し、暑くなる前から暑さに負けない体づくりを始めましょう。

## 熱中症予防のポイント

### ①暑さを避ける

- ・自分の体感で判断せず、湿温度計が高い値を示す日・時間帯は外出を避け、エアコンを使用しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外出時は日傘や帽子を活用しましょう。

### ②適宜マスクを外す

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・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。

### ③こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は、水分とともに塩分も補給しましょう。

### ④日頃から健康管理を

- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養をしましょう。

### ⑤暑さに備えた体づくりを

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動して、体を暑さに慣らしましょう。

熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ

| 重症度 | 主な症状                                 | 対処方法  |
|-----|--------------------------------------|---|
| 軽症  | めまいや立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返りなど)、大量の汗    | ・涼しいところで一休みし、安静にする<br>・水分および塩分をとる<br>・症状が回復しないときは、医療機関へ |
| 中等症 | 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(倦怠感) | ・水分補給し、衣服をゆるめ、身体を冷やす<br>・回復しないときは、救急車を呼ぶなど医療機関へ         |
| 重症  | 意識がない、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、歩けない、高体温    | ・すぐに救急車を呼び、病院へ  |

## 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。

☎ 健康長寿課健康増進担当

このステッカーが目印！



## 「よくかんで食べることの大切さと食事の工夫」

「キャベツの千切り」を食べるのが、おっくうではありませんか？ データ\*によると、生のキャベツの千切りはかむ回数が多い食品です。キャベツの千切りが食べづらく感じる方は、口が老化しているのかもしれない。口には、食べる、話す、呼吸する、表情を作るなどの働きがありますが、老眼と同様、50代くらいからその機能が衰えます。オーラルフレイルと言われ、進行すると将来要介護になりやすいと言われています。動かすことで老化を防ぐことが出来ますので、よくかむことで口のトレーニングをしましょう。

よくかむという、するめなどのかみ応えのある食品を思い浮かべますが、料理の工夫でもかむ回数を増やすことができます。肉や野菜を大きめに切る、軟らかく煮すぎない、カレーやスープにきのこをたっぷり入れるのも良いでしょう。パンなら、食パンよりフランスパンを選ぶとかむ回数が増えます。

しっかりかむことは、子どもにも大切です。前歯を使って食べ物をかじり取り、よくかむと、良い歯並び、引き締まった顔つき、パッチリした目になることが分かっています。また、かむことは唾液による感染予防、肥満の予防、記憶力アップとも関連があります。よくかんで食べることを意識してみませんか。

\*「Welcome to かむかむクッキング」柳沢幸恵他著

No.207



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

## 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** 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方、または昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

**日** 7月1日(金)～令和5年1月31日(火)

**問** 県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048・833・3130

## がん検診の無料クーポン券を送付します

がんの早期発見早期治療のために、特定の年齢・要件に該当する方へ、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を送付します(6月中旬頃送付予定)。無料クーポン券を利用して、ぜひがん検診を受診してください。

**対** 【子宮頸がん検診】平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの方で、前年度、市の子宮頸がん検診を受診していない女性、【乳がん検診】昭和56年4月2日から昭和57年4月1日生まれの方で、前年度、市の乳がん検診を受診していない女性

**問** 保健センター ☎271・2745

## 県産農産品・豪華賞品を当てよう！埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレージでは、歩数ポイントにより県産農産品などが抽選で当たります。さらに、市では、市民限定で豪華賞品が当たるキャンペーンを11月に実施します。

※ 市民限定のキャンペーン詳細は9月号の広報でお知らせします

スマホアプリや専用の歩数計を使う健康ウォーキングを始めてみませんか。

**対** 市内在住在勤で18歳以上の方 **定** アプリは上限なし、歩数計300人(先着順)

**料** 無料(スマートフォン通信料または歩数計の着払い送料610円は自己負担)

**申** アプリをダウンロードまたは各市民センターなどで配布する申込書を埼玉県コバトン健康マイレージ事務局へ送付

賞品納入企業も募集しています

市民限定のキャンペーンにご賛同いただき、市民の健康づくりのきっかけとなる賞品を納入いただける市内企業を募集しています。関心のある企業担当者様は、お問い合わせください。

**問** 健康長寿課健康増進担当



コバトン



アプリのダウンロードはこちら

## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### きずな(カラオケ)

**日** 毎月第2・第4木曜日13時～15時

**場** 南市民センター

**問** 山崎 ☎080・4366・3088

#### 健康体操サークル

**日** 毎月第1・第3水曜日10時～12時

**場** 大橋市民センター

**問** 田部井 ☎090・6508・3911

#### ひめしやら(茶道・表千家)

**日** 月2回土曜日13時～16時

**場** 東市民センター

**問** 山崎(連絡係) ☎090・9242・4661

#### B&G卓球クラブ

**日** 毎週木曜日(月4～5回)14時～16時

**場** 海洋センター

**問** 白瀬 ☎090・8516・0501

### 出かけてみませんか

#### アート48 水彩画展

**日** 6月14日(火)～19日(日)10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)

**場** 中央図書館

**料** 無料

**申** 不要

**問** 本村 ☎080・5075・0822

#### 省略記号一覧

**対** 対象 **日** 日時 **日** 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

8月号の原稿締切は、6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。