

## 40代・50代のための おいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト

市民の約4人に1人が脳卒中や心疾患で亡くなっています。これらの疾患リスクを下げるには、ナトカリ比(食塩に多く含まれるナトリウムと野菜や果物などに多く含まれるカリウムの比率)を低くすることが効果的です。

このプロジェクトでは、忙しい皆さんに受講していただけるよう、自宅から郵送で尿中ナトカリ比を検査後、自分の都合に合わせて視聴できる講座(動画配信)で、働き盛り世代の突然死を防ぐ食事のコツを伝授します！

早めの健康コントロールで将来に備えましょう。

日程	内容
6月	・検査キット到着後、1回目のナトカリ比郵送検査 ・検体提出1週間後、結果通知
7月	・ナトカリ比改善講座 (好きなときに40分動画視聴、対面希望者は7月19日(水)14時～市役所)
8月	・市管理栄養士による個別相談(数値が高い人のみ)
9月	・2回目のナトカリ比郵送検査 ・検体提出1週間後、結果通知
10月	・ナトカリ比改善講座(好きなときに40分動画視聴、対面希望者は10月20日(金)14時～市役所) ・市管理栄養士による個別相談(数値が高い人のみ)

**対** 市内在住の40代・50代の方

**講** 久保彰子くぼあきこさん(女子栄養大学准教授) **定** 50人(申込順) **料** 無料

**申** 5月1日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または申込フォームから



申込はこちら

## 糖尿病性腎症重症化予防対策事業

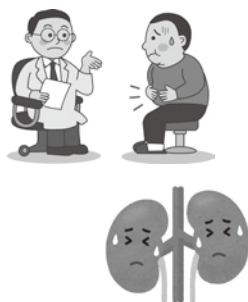
糖尿病を重症化させないために！

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およ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。

**Q** 糖尿病性腎症って？

**A** 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です。



市では、国民健康保険被保険者を対象に、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、次のとおりご案内をお届けします。

※ 送付を希望しない方は、5月15日(月)までにご連絡ください

①受診勧奨のご案内(郵送・電話)

**対** 糖尿病の治療が必要な方、治療を中断された方  
受託業者 日本システム技術(株)

②保健指導のご案内(郵送)

**対** 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

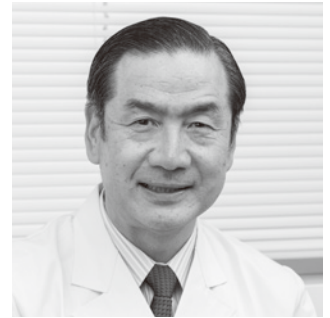
**内** 適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など生活習慣の改善を支援するための「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内」

受託業者 (株)フィッツプラス

**関** 保険年金課保健事業担当

## 健康づくり講演会 ～血管のアンチエイジングが寿命を決める!～

自分の血管って若いの?!それとも老化してるの?!  
血管年齢とは、ズバリ血管の硬さです。血管が老化しても痛くもかゆくもありません。そして、ある日、突然命にかかわる症状を引き起こします。若いから安心というわけではありません。生活習慣によっては、血管年齢は、実年齢よりもはるかに高いということもあります。血圧が高い、コレステロールが高い、といわれた人は、要注意!しかし、生活習慣に気を付ければ、血管年齢を若返らせることができます。働き盛りの若い方もタフな血管をつくるためには、今から気を付けることが大切です。血管研究の第一人者である鶴ヶ島市出身の高沢謙二さんをお招きし、講演会を開催します。ぜひご参加ください。



高沢謙二さん

血管研究の第一人者で、「血管年齢」および「血管若返り体操」の考案者。「世界一受けたい授業」、「ためしてガッテン」など、テレビ番組への出演も多数。

**日** 5月27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)

**内** 講演会、血管年齢測定、著書販売

**定** 300人

**料** 無料

**持** 飲み物、筆記具

**他** 駐車場に限りがあります。できるだけ徒歩か自転車でご来場ください。

**申** 健康長寿課健康増進担当へ電話、または申込フォームから

申込はこちら



血管若返り  
体操はこちら



## 自分の元気度をチェックしよう!

若いときはやせることが健康への近道だと考える人が多いですが、65歳を過ぎたらその考え方をギアチェンジ!シニア期の「やせ」は肥満よりも死亡率が高くなることがわかっています。知らず知らずのうちに老化を進めないためにも、筋肉量の測定や質問紙で自分の元気度を確認し、心と体の若返りスイッチを押してみませんか?

会場	1日目 (フレイルチェック測定会)	2日目 (健康長寿へギアチェンジ講座)
東市民センター	5月18日(木) 10時～12時	5月23日(火) 10時～12時
つるがしま中央交流センター	6月8日(木) 10時～12時	6月15日(木) 10時～12時

**対** 市内在住の65歳以上の方 ※ 同一会場2日間参加可能な方

**定** 15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** 5月1日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから

申込はこちら



## がん検診などの申込方法が変わりました

問 保健センター ☎271・2745

### WEBから



24時間受付中!  
受付後の内容をネットで確認できます。

### 電話で



5月31日(水)までは  
フリーダイヤル ☎0120-505-489  
6月1日(木)からは  
保健センター ☎049-271-2745

※ はがきによる申込みは廃止となりました。  
検診の詳細は市ホームページまたは4月号折込みの年間予定表をご確認ください

詳細はこちら



## 新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが変更されます

※ 内容は4月20日時点のものです。変更となる場合もありますので、市ホームページで最新の情報をご確認ください

### ■感染症法上の位置づけ変更について

5月8日(月)から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、新型インフルエンザ等感染症(2類相当)から5類感染症に変更されます。

この変更に合わせて、基本的対処方針および業種別ガイドラインは廃止されます。

コロナワクチン接種の最新情報は、市ホームページをご確認ください。

☎ 感染症対策課 ☎ 227・9522

市HPはこちら



### ～主な変更ポイント～

施策など	変更後
感染対策	政府として一律に求めることはなくなり、個人や事業者の判断に委ねられます
外出などの制限	感染者を含め、一律の行動制限はなくなります
診療・入院先	一般の医療機関で受診できます(受診先は段階的に拡大)
検査・診療費用	保険診療(自己負担あり)となります
入院費用	保険診療(自己負担あり)となります ただし入院費が高額の場合は、当面、9月末まで軽減措置があります
コロナ抗ウイルス薬費用	当面、9月末まで無料です
コロナワクチン接種費用	令和6年3月末まで無料ですが、時期によって対象者が異なります 詳しくは市ホームページをご確認ください

## 野菜の力で健康に～そのわけは？どう食べる？～

体の中から健康になるために、野菜をかしこくおいしく食べる工夫をお伝えします。

測定や体験を通して自分の野菜摂取レベルのチェックもできます。

📅 6月2日(金)10時～11時45分(受付9時40分～)

📍 市役所5階504会議室

🗣️ 小澤啓子さん(女子栄養大学短期大学部准教授)

- 📌 ベジチェック(※)で野菜摂取充足度の測定
- ・ 知って得する野菜の健康効果、簡単レシピの紹介
- ・ 自分のお皿で野菜の計量体験

👤 定 30人(申込順) 🆓 料 無料

📎 持 筆記具、普段使用しているサラダ用の食器

📅 申 5月1日(月)から19日(金)に健康長寿課健康増進担当へ

☎ 電話または申込フォームから



※ ベジチェック(写真)センサーに手のひらを当てるだけで、野菜摂取充足度がわかる測定機器



申込はこちら

＼4年ぶりに開催します／

## 歯と口の健康フェア2023

📅 6月4日(日)10時～12時30分(最終受付12時)

📍 ①～⑥保健センター、⑦女性センター

📌 ①児童歯科健診・フッ素ジェルの効果的な使い方指導(受付10時～11時30分、歯ブラシを持参し、歯みがきをしてから来場してください)

②成人歯科健診 (要申込、定員20人)

③歯の何でも相談 ④指の石こう模型製作 ⑤マジックショー

⑥葉酸かむりんとうなどおみやげ多数プレゼント ⑦歯と口に関する児童画展(※)

※ 6月8日(木)から22日(木)16時まで、若葉駅前出張所でも展示します

※ 以前、同時開催されていた「8020よい歯のコンクール」は、新型コロナウイルス感染症予防のため中止します

📅 申 ②のみ要申込み、5月15日(月)から保健センターへ ☎ 271・2745または ☎ 271・2747

・つるゴン、さかろんに会えるよ!  
・おもちゃの金魚すくい、風船、ポップコーンなどおたのしみがいっぱい!遊びにきてね♪



## 野菜を食べる

糖尿病やがん、認知症など様々な病気が、腸内フローラを良好に保つことによって予防できることが分かってきました。そのために、腸内細菌のエサとなる食物繊維を摂ることが大切です。中でも野菜は1日で小鉢5つ分は摂りたいと言われます。サラダ1皿では足りません。野菜を摂る工夫をご紹介します。

- ① 時間がない人は、野菜を買ってきたらそのまま冷蔵庫にしまわず、洗って料理しやすい形に切る、硬めに茹でておくなどの下処理をしておきます。そのひと手間で、すぐ食べることができるからです。買ってきた野菜が、気づいたら傷んでた！ということを減らせます。野菜を切ったり加熱したりすると栄養が壊れることが気になりますが、そのまま保存していても野菜は傷むので、すぐ使える状態にしておくのがお勧めです。
- ② 酢に漬けて保存するのもお勧めです。酢に漬けると冷蔵庫で2～3週間保存できます\*。短冊切りにして酢に漬けた大根やかぶは甘酢漬けやマリネ、スープの具に。千切りにした長ネギや玉ねぎは薬味や炒め物の具、スープにも使えます。
- ③ 料理が苦手な人は、そのまま食べられるプチトマトやベビーリーフ(野菜の幼葉でビタミン類が豊富)、カット野菜を利用します。ほとんど切らずに使えるもやしやニらは、ラーメンなどの麺類に入れたり、肉と炒めたりするのに便利です。

\*「手軽でムダなくおいしい野菜のぶちストックレシピ」

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子



## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### 陶芸サークル炎の会(陶芸)

**対** どなたでも  
**日** 第1・3水曜日9時～16時  
**場** 大橋市民センター  
**問** 馬場 ☎231・4531

#### 鶴ヶ島ペタンク愛好会(ペタンク)

**対** どなたでも  
**日** 毎週木曜日13時～15時  
**場** 海洋センター  
**問** 村岡 ☎286・2552

#### フレンドリーFDC(フォークダンス)

**対** 市内在住の方  
**日** 毎週土曜日13時～16時  
**場** 東市民センター  
**問** 関口 ☎090・8026・1744

#### ハッピー料理(家庭料理)

**対** どなたでも  
**日** 第1金曜日10時～14時  
**場** 東市民センター(5月)  
女性センター(6月～)  
**問** 山田 ☎287・1120

#### 絵画サークルけやき (油彩、水彩など)

**対** どなたでも  
**日** 月4回土曜日13時～16時  
**場** 大橋市民センター  
**問** 松井 ☎070・2640・5289

#### リラックスヨガ(ヨガ)

**対** 成人女性  
**日** 第1・2・4月曜日  
11時15分～12時15分  
**場** 大橋市民センター  
**問** 米田 ☎090・7258・8085

### 出かけてみませんか

#### アート48水彩画展

**日** 5月23日(火)～28日(日)10時～17時  
(初日13時開場、最終日15時終了)  
**場** 中央図書館 **料** 無料 **申** 不要  
**問** 小菅 ☎090・3520・5546

#### 第2回アクアレラ絵画展

**日** 5月16日(火)～21日(日)10時～17時  
(初日12時開場、最終日15時終了)  
**場** 中央図書館 **料** 無料 **申** 不要  
**問** 國井 ☎080・5033・9213

#### 鶴ヶ島シティオーケストラ さわやかコンサート

**日** 5月14日(日)14時～16時(開場13時20分) **場** ウェスタ川越大ホール  
**内** 曲目 シベリウス交響曲第2番  
スマタナ「我が祖国より」高い城ほか  
**料** 無料 **申** 不要  
**問** 伊藤 ☎285・9718

#### 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

#### バルーンイルミネーション2023 よさこい・ミュージシャンの祭典

**日** 5月28日(日)11時～20時  
(イルミネーション飾り付け受付は15時～) **場** 農業交流センター  
**料** 無料(飲食は有料) **申** 不要  
**問** 夢フェスタ実行委員会 ☎282・4351

7月号の原稿締切は、5月19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