

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

☎ 保険年金課保健事業担当

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の方に5月末に受診券を発送します。
令和5年4月2日以降に国民健康保険、後期高齢者医療制度の被保険者になった方は、受診券の申込みが必要です。
受診券の発送は申込月の翌月末になります。
健診期間 6月1日(木)～10月31日(火)

健診場所 鶴ヶ島市・坂戸市・川越市・毛呂山町・越生町の実施医療機関
持ち物 保険証、受診券、質問票
費用 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歳になる方への受診券の発送時期は次のとおりです。

昭和23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23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23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、保険年金課保健事業担当に連絡してください。後期高齢者健康診査受診券を送付します。受診券の作成は誕生月の翌月末になります。 【注意】 9月生まれ、10月生まれの方は、健診期間内に受診券を作成できないため、誕生日前日までに特定健康診査の受診をしてください。

【受診するメリット】

- 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、おおむね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。

むし歯予防のための食生活

私たちの健康は、毎日食べることに支えられています。何でもおいしく食べるためには歯の健康がとても大切です。子どものむし歯は年々減少しているようですが、20歳以上のむし歯の罹患経験のある人は9割以上で、むし歯のある高齢者は増加傾向にあります(*)。また子育て世代、働き盛り世代でも、生活習慣の乱れや忙しさから定期的な検診になかなか行けず、むし歯になってしまうケースも多いようです。

歯の健康を保つために、食習慣を少し見直してみましょう。むし歯は、砂糖の摂取量と摂取頻度に関係します。甘いお菓子や飲み物を常に口にする習慣はないでしょうか。いつもかばんの中にあめやチョコレート、甘い清涼飲料水を入れている人は要注意です。だらだらと甘いものを食べ続けてしまうと口の中は酸性に傾き、むし歯が発生しやすい状態になります。飲み物はお茶や水など無糖のものを選ぶようにし、おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。それだけでもむし歯の予防になります。さらに3食を規則正しくバランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。食事を整えることで、健康状態が良好になり、むし歯予防になります。あわせて食後の歯磨きと定期的な歯科検診を受診するようにすれば安心です。

*厚生労働省「e-ヘルスネット」より



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

がん検診の無料クーポン券を送付します

がん検診の受診率向上、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6月中旬頃送付します。無料クーポン券を利用してぜひ受診してください。

対 【子宮頸がん検診】 平成14年4月2日から平成15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、昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生まれの方で、前年度、市の乳がん・子宮頸がん検診を受診していない女性

【乳がん検診】 昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生まれの女性で、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

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17年4月2日から昭和18年4月1日生まれ、または昭和22年4月2日から昭和23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(土)～令和6年1月31日(水)

問 健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120・941・869

ふれあい 掲示板

仲間になりませんか

音訳ボランティアサークルせせらぎ

対 パソコンでメールの送受信ができる方

日 第3月曜日10時～12時

場 南市民センター

問 松本 ☎285・8339

リエン アールジー Lien R G (新体操)

対 どなたでも

日 毎週金曜日16時～、17時～、18時～

場 大橋市民センター

問 長谷川 ☎080・2957・9806

アート48(水彩画)

対 どなたでも

日 月2回第2金曜日9時30分～12時30分・第4金曜日10時～13時

場 富士見市民センター

問 小菅 ☎090・3520・5546

ファンキッズ フラミンゴ Funkids Flamingo(キッズダンス)

対 4歳～小学4年生

日 毎週水曜日16時～17時40分(年齢別の50分レッスン)

場 北市民センター

問 内野 ☎dance_2525_ym@ymail.ne.jp

スマイル・ストレッチ(ストレッチ)

対 市内在住の方

日 毎週月曜日19時～21時

場 東市民センター

問 飯島 ☎080・1155・1665

鶴ヶ島囲碁サロン

対 どなたでも

日 毎週土曜日13時～18時

場 南市民センター

問 小池 ☎287・9050

西部卓球クラブ

対 市内在住の方

日 毎週土曜日19時30分～21時30分

場 新町小学校

問 八桁 ☎090・5417・9816

出かけてみませんか

第11回マザーズバンドvivo吹奏楽ファミリーコンサート

対 どなたでも

日 7月2日(日)13時30分～15時(13時開場)

場 坂戸市文化会館

料 無料 **申** 不要

問 伊藤 ☎284・0206



参加してみませんか

第5回鶴ヶ島100kmウォーク

対 どなたでも

日 10月28日(土)10時～29日(日)12時

場 富士見中央近隣公園

内 100kmコースと41.09kmコースがあります。

料 100km/1万1000円、41.09km/6000円 ※ 中学生以下は半額

申 三上 ☎070・4287・2263

ミニテニス教室

対 どなたでも

日 6月4日(日)9時～12時

場 鶴ヶ島第一小学校体育館

料 無料 **申** 不要

他 飲み物、室内履き

※ ラケットは貸出可

問 小泉 ☎286・8531

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

8月号の原稿締切は、6月21日(水)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。