

## 高齢者インフルエンザの公費負担について

市では、下記対象者の方が季節性インフルエンザ予防接種を行う場合、1シーズンにつき1回、接種費用の一部を負担します。

### ■対象者

接種日当日、市に住民登録があり、下記①または②に該当する方  
①65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から)

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、その障害の程度が障害者手帳1級に相当する方

※ ②の方は、医療機関の窓口で、医師の診断書または障害者手帳の写しを提出してください

### ■実施期間

10月20日(金)から令和6年1月31日(水)まで

※ インフルエンザワクチン(他の予防接種を除く)と新型コロナワクチンは、接種間隔をあける必要がありません。同時に接種することも可能です

### ■接種場所

①鶴ヶ島市および坂戸市内の指定実施医療機関(医療機関の窓口)に予診票があります)

②県内の指定された接種協力医療機関(医療機関に予診票がない場合は、感染症対策課でお渡しします)

※ 予約が必要な医療機関がありますのでご確認ください

※ 寝たきりのため医療機関へ行けない方は、医師が訪問できる場合がありますので、医療機関へご相談ください

※ 長期の入院や施設入所などの理由により、①または②の医療機関での接種ができない場合は、感染症対策課にご相談ください

### ■個人負担金 1500円

※ ただし、次の①②③のいずれかに該当する方は、個人負担金が免除になります

①生活保護世帯の方、②中国残留邦人等支援受給者の方、③令和5年度の市民税が非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方

※ ③の方は、接種前に申請が必要です(申請から免除決定通知書の交付まで2~3週間)。申請は専用フォームから、または感染症対策課へ申請書を持参または郵送。申請書は、保険年金課、若葉駅前出張所、各市民センターにもあります

※ ③の方で、令和5年1月1日現在、市に住民登録がない方は、令和5年度非課税証明書が必要です

非課税世帯の方の  
申請はこちら



### ■医療機関に持参するもの

①「健康保険証」または「後期高齢者医療被保険者証」  
②「インフルエンザ予防接種記録」(お持ちの方のみ)

③個人負担金の免除を受ける方は、「生活保護受給者証の写し」、「中国残留邦人等支援受給者本人確認証の写し」、または「高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書」

☎ 感染症対策課(保健センター内) ☎227・9522

## 実施医療機関

鶴ヶ島市		坂戸市			
アイクリニック佐藤医院	☎279・0888	若葉駅前メンタルクリニック	☎271・1000	さとう耳鼻咽喉科クリニック	☎282・3384
あらおファミリークリニック	☎298・5415	若葉こどもクリニック	☎279・0070	渋谷こどもクリニック	☎284・1881
一本松クリニック	☎287・1220	若葉台耳鼻咽喉科	☎286・7186	シャロームにっさい医院	☎280・7373
井上医院	☎287・0056	若葉内科クリニック	☎298・5308	田島内科小児科医院	☎281・6722
浦田クリニック	☎279・5880	若葉台皮膚科	☎286・8275	鶴松整形外科	☎288・3081
大西内科	☎271・6250	<b>坂戸市</b>		根本整形外科医院	☎281・0018
かなざわクリニック	☎285・0100	Ai clinic(アイクリニック)	☎277・5225	脳神経外科ブレインピア坂戸西	☎288・7007
川野医院	☎285・1530	浅羽クリニック	☎284・1114	早川医院	☎282・1186
関越クリニック	☎286・7770	あさひ整形外科・皮ふ科	☎283・6977	原田内科クリニック	☎281・3235
関越病院	☎285・3161	伊利医院	☎281・0431	東坂戸クリニック	☎284・1718
厚友クリニック	☎272・3903	大野耳鼻咽喉科クリニック	☎284・8734	日の出内科クリニック	☎288・3717
相良胃腸科	☎285・6511	小川医院	☎281・0839	広瀬内科クリニック	☎283・3001
しんまちクリニック	☎271・6154	おがわこどもクリニック	☎282・3153	藤井小児科医院	☎283・7272
染井クリニック	☎285・8974	小川産婦人科小児科	☎281・2637	本町診療所	☎283・0020
たちかわ脳神経外科クリニック	☎279・1515	関越腎クリニック	☎227・9399	町野皮ふ科	☎298・6845
たわらクリニック	☎279・2121	菅野病院	☎284・3025	松野記念クリニック	☎289・8889
鶴ヶ島医院	☎285・0179	北坂戸クリニック	☎281・6480	松本内科・消化器クリニック	☎288・3150
鶴ヶ島池ノ台病院	☎287・2288	きもと内科・消化器内科クリニック	☎288・1280	丸山内科クリニック	☎289・2610
鶴ヶ島在宅医療診療所	☎287・6519	小林内科医院	☎280・5700	南町クリニック	☎289・3731
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	☎286・3387	さいとう内科クリニック	☎289・8787	明海大学歯学部付属明海大学病院	☎279・2822
のぐち内科クリニック	☎279・6700	栄クリニック	☎227・6501	守屋医院	☎284・8586
はんだ整形外科	☎279・5687	坂戸中央クリニック	☎283・2151	やまだクリニック	☎288・7788
ヒロレディースクリニック	☎272・0164	坂戸中央病院	☎283・0019	吉川クリニック	☎282・5002
みなくち小児科	☎287・5755	坂戸内科医院	☎284・6001	吉松医院	☎281・0532
よしなみ耳鼻科クリニック	☎279・3387	坂戸西診療所	☎289・5111	若葉クリニック	☎283・1611
		坂戸訪問診療所	☎298・5466	若葉病院	☎283・3633

## 元気にラジオ体操教室！ ～テレビ・ラジオ体操でおなじみの先生から教わろう！～

ラジオ体操は、いつでも・どこでも・誰とでもできる手軽な運動です。  
正しいラジオ体操を覚えて、さらに効果をアップさせましょう。

- 対** 市内在住在勤の方
- 日** 11月14日(火)10時～11時 **場** 鶴ヶ島第二小学校体育館
- 講** 岡本美佳さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、  
杉井勇介さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)
- 内** ラジオ体操第2の実技講習
- 定** 80人(申込順) **持** 室内靴、飲み物、タオル
- 問** 10月2日(月)から11月2日(木)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら



おかもと みか  
岡本 美佳さん



すぎい ゆうすけ  
杉井 勇介さん

## 自分の元気度をチェックしよう！

知らず知らずのうちに老化を進めないために、筋肉量の測定や質問紙で自分の元気度を確かめませんか？

- 対** 市内在住の65歳以上で同会場2日間参加可能な方

場所	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
西市民センター	10月17日(火) 10時～12時	10月24日(火) 10時～12時
市役所	10月31日(火) 10時～12時	11月7日(火) 10時～12時

- 定** 15人(申込順)
- 内** 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
- 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** 10月2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

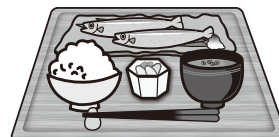


詳細はこちら

## 生活習慣病予防のための料理教室

気になる生活習慣病を予防するために、食生活の工夫を学び、調理実習をします。

- 対** 市内在住の方
- 日** 10月26日(木)10時～13時
- 場** 西市民センター
- 定** 20人(申込順)
- 講** 鶴ヶ島市食生活改善推進員
- 内** 【メニュー】いわしのあげ焼き・白菜と干しぶどうサラダ・根菜の粕汁・雑穀ごはん
- 料** 500円
- 持** 筆記具、エプロン、三角きん、台ふきん、皿用ふきん
- 申 問** 10月4日(水)から18日(水)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

## はつらつ元気体操クラブ

- 対** 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)
- 内** 自宅でも簡単にできる体操やストレッチ
- 料** 100円(初回のみ)
- 他** 時間を指定しての申し込みはできません。抽選結果は10月下旬以降にすべての方へ郵送。  
※ 初めての方を優先します
- 申 問** 10月10日(火)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話

会 場	実施日 (11月～3月) (祝日を除く)	開始日	時間	定員 (抽選※)
大橋市民センター	第1・3 月曜日	11月 6日	13時20分～14時10分 14時30分～15時20分	各20人
南市民センター	第2・4 月曜日	11月13日	13時20分～14時10分 14時30分～15時20分	各20人
東市民センター	第1・3 火曜日	11月 7日	10時～10時50分 11時10分～12時	各15人
北市民センター	第2・4 火曜日	11月14日	10時～10時50分 11時10分～12時	各20人
市役所	第1・3 木曜日	11月 2日	10時～10時50分 11時10分～12時	各15人
富士見市民センター	第2・4 木曜日	11月 9日	10時～10時50分 11時10分～12時	各20人
西市民センター	第1・3 金曜日	12月 1日	10時～10時50分 11時10分～12時	各20人
老人福祉センター 「逆木荘」	第2・4 金曜日	11月10日	13時20分～14時10分 14時30分～15時20分	各10人

10月は「がん検診の受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です



## 今年度「がん検診」をぜひお受けください

新型コロナウイルス感染拡大の影響でがん検診の受診控えがありました。徐々に受診者が増えています。過度な受診控えは、がんの早期発見のチャンスを逃してしまう可能性があります。定期的な検診で、がんを早期発見しましょう。

また今年度から申し込み方法が、専用フォームまたは電話になりました。検診の申し込みが済んでいない方は、ぜひお申し込みください。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。検診会場や医療機関は十分な感染防止対策をしています。安心して受診してください。

☎ 保健センター ☎271・2745

詳細はこちら



### 精密検査は必ず受けましょう

がん検診で「精密検査が必要」とされた方は、放置してはいけません。放置した場合、病気が進行する恐れがあります。できるだけ早く医療機関を受診してください。

## 受けてください、いのちを守る乳がん検診

がんの中で、日本人女性がかかる割合が、最も高い「乳がん」。生涯で乳がんにかかる割合は9人に1人と、年々増加しています。しかし早期であれば90%以上が治癒します。がんを早期発見するために、検診はとても大切です。

### ポイント1 かかりやすいのは40～50歳代

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍です。初期段階のがん細胞は、乳管の中にとどまっていますが、徐々に乳腺の外や離れた臓器に広がっていきます。最も発生率が高い年代は、40歳～50歳代。最近では60歳代も増えています。40歳からは2年に1回の検診を推奨しています。ぜひ定期的に受けましょう。

### ポイント2 市の補助が受けられます

40歳以上の女性(昭和59年4月1日までに生まれた方)で、令和4年度に市の乳がん検診を受診していない方は、市の補助が受けられます。個人負担は集団検診(保健センター)1400円、個別検診(医療機関)1700円で受診できます。

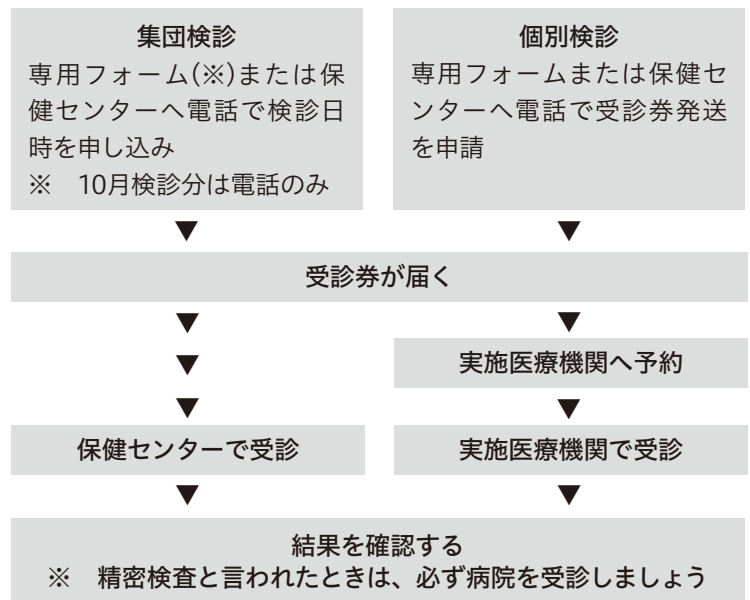
### ポイント3 集団検診と個別検診があります

検診内容は、視触診、乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)で、集団検診と個別検診があります。集団検診は保健センターで、個別検診は医療機関で受診できます。

詳細はこちら



### ～乳がん検診の流れ～



#### 【集団検診の日程】

10月3日(火)、13日(金)  
12時30分～13時15分、  
10月11日(水)、12日(木)、  
令和6年1月21日(日)、22日(月)  
9時30分～10時30分

#### 【個別検診の実施医療機関】

令和6年1月31日(水)まで  
関越病院 ☎285・3161  
坂戸中央病院 ☎283・0019  
Ai clinic (アイクリニック)  
☎277・5225

## がんワンストップ電話相談



働くがん患者の方の治療と仕事の両立を支援するため、看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員の専門職による相談会を開催します。

☒ 県内在住在勤で就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

☒ 18時15分～20時15分 ※ 事前予約制(当日19時45分まで)

☒ 無料

☒ 県疾病対策課 ☎048・830・3651、メール(✉ a3590-06@pref.saitama.lg.jp)または県ホームページの専用フォームから

開催日	
10月11日(水)	10月24日(火)
11月 9日(木)	11月21日(火)
12月 5日(火)	12月20日(水)
令和6年1月10日(水)	令和6年1月23日(火)
令和6年2月 7日(水)	令和6年2月20日(火)
令和6年3月 6日(水)	令和6年3月19日(火)

詳細はこちら



No.223



## がん予防のための食生活

がんは加齢に伴いかかる確率が高くなり、日本人の2人に1人が生涯において一度はがんになるといわれています。多くの研究から、生活習慣病・環境などによりその確率が異なることもわかり、予防法も具体的になりました。日本人を対象とした科学的な研究で明らかにされた確かな証拠をもとに、「がんを防ぐための新12か条」が提案\*されています。がんになる危険性を出来るだけ低く抑えることが目標となり、「喫煙、飲酒、食事、身体活動、体形、感染」の項目に分けられます。

日本人男性を対象とした研究から、1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量換算で23g未満の人に比べ、46g以上で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなることがわかりました。特に飲酒は、肝細胞がん、食道がん、大腸がんとの強い関連があるとされます。お酒を飲む場合は次の量を目安とし、飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

飲酒量の目安(1日あたり純エタノール量換算で23g程度)  
日本酒 1合、ビール(633ml)1本、ワイン グラス2杯程度

がんは自分自身の努力により予防可能な、また早期発見・治療では治癒可能な病気になりつつあります。がん検診は、症状がない健康な皆さんが対象です。正しい情報で、がんを知り、定期的に検診を受けるようにしましょう。

\* (公財)がん研究振興財団

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村 真紀

## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### 鶴ヶ島ESS(英会話・中級)

日 毎週金曜日15時～16時  
場 南市民センター  
問 渡邊 ☎285・8929



### 出かけてみませんか

#### おもちゃ病院つるがしまプレオープン

日 10月7日(土)10時～15時  
※ おもちゃの持ち込みは、12時まで  
場 南市民センター  
料 無料(部品代は有料)  
申 不要(1家族1個、先着10人まで)  
問 下河辺 ☎080・5415・3177

#### 第5回アートわかば水彩画展

日 10月10日(火)～15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 川口 ☎090・7722・3119

### 参加してみませんか

#### 鶴ヶ島市民体育祭ソフトテニス大会

対 高校生以上でペアのどちらかが市内在住在勤在学または鶴ヶ島連盟登録者の方  
日 11月23日(祝)8時30分～  
※ 予備日11月26日(日)  
場 鶴ヶ島清風高等学校テニスコート  
料 1ペア1000円  
他 男女年齢別種別有り  
申 10月31日(火)までに川越FTCホームページから



申込はこちら

#### 市民体育祭鶴ヶ島市民弓道連盟選手権大会

対 市内在住在勤在学の方で弓道経験者または連盟会員  
日 12月3日(日)9時～14時  
場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)  
料 無料  
申 10月5日(木)から30日(月)9時～17時までに田中 ☎090・4373・1349

#### 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

#### 市民ターゲット・バードゴルフ初心者体験教室

日 10月22日(日)9時～12時  
※ 雨天時は29日(日)に延期  
場 藤金ジャンクション広場(駐車場有り)  
料 無料  
申 不要  
問 石田 ☎285・8113

12月号の原稿締切は、10月20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