

自宅で簡単検査「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」

減塩は必要だと思われどなかなか難しい、生活習慣病を予防したい、野菜不足を感じているなど気になる食生活をチェックしてみませんか。郵送尿検査でナトリウム比を測定することで、塩分のとり過ぎや野菜や果物の不足が確認できます（約5000円の検査が無料で受けられます）。また、好きな時に見られる動画や管理栄養士の個別相談などで食生活改善のためのポイントも学べます。この講座は全て自宅でできますので、自分の都合に合わせてご参加ください。早めの健康コントロールで将来に備えましょう。

対 市内在住の40代・50代の方（疾病治療中・食事制限指示を受けている方・令和5年度に参加した方は不可）

講 久保彰子さん（女子栄養大学准教授）

定 50人（申込順）

料 無料

申 5月2日（木）から20日（月）までに専用フォームから

問 健康長寿課健康増進担当

申込はこちら



日程	内容
6月	郵送検査（1回目） ※ 検査キットが2回分届きます
7月	改善のための講座を動画視聴
8月	個別相談（数値が高い人のみ）
9月	郵送検査（2回目）
10月	改善のための講座を動画視聴 個別相談（数値が高い人のみ）

美味しく健康！知って得する野菜の魅力

野菜を美味しくかきこく食べて、体の中から健康になれる工夫をお伝えします。講座前には、ベジチェック測定で自分の野菜摂取レベルをチェックできます。

対 市内在住の方

日 6月5日（水）10時～11時45分（受付9時40分～）

場 市役所5階 504会議室

講 林芙美さん（女子栄養大学准教授）

定 30人（申込順） **料** 無料 **備** 筆記具

申問 5月7日（火）から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



ベジチェックとは…センサーに手のひらを約30秒当てるだけで、野菜摂取充足度がわかる測定機器

申込はこちら



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5月中旬ごろ送付します。この機会にぜひ受診してください。

対 【子宮頸がん検診】平成15年4月2日から平成16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58年4月2日から昭和59年4月1日生まれ的女性（前年度市の乳がんまたは子宮頸がん検診を受診した方を除く）【乳がん検診】昭和58年4月2日から昭和59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 保健センター成人保健担当 ☎049・271・2745

「端午の節句」の食べ物

5月5日のこどもの日は、古くは五節句の一つ「端午の節句」でした。由来は中国で「菖蒲の節句」とも言われ、古代中国では悪い月とされていた5月に厄除けの力があると信じられていた菖蒲やアヤメを入れたお酒や、煎じたものを飲んだ風習から来たものです。日本では室町時代から、菖蒲が「勝負」「尚武」と通じるとして男子中心の行事になり、江戸時代にはこいのぼりを立て、甲冑や兜などを飾り、祝菓子を食べて男の子の出世と健康を祈るという行事となったようです。

「端午の節句」の祝菓子として、関東は柏餅、関西はちまきを食べる人が多いようです。柏餅の柏の葉は、「譲り葉」と呼ばれ新芽が出るまで落葉しないことから「子孫が絶えない」子孫繁栄の象徴とされ縁起物として、ちまきは中国の風習で邪気払いとして食べられていたことから、日本でも食べられるようになりました。

そのほか、子どもの成長や出世を願って上にすすく育つタケノコや出世魚のぶりなどもお祝いの食事として食べられています。タケノコの水煮を薄味で煮たものを酢飯に混ぜて簡単にお寿司にするのはいかがでしょう。すし酢にレモンやすだちなどの柑橘類、薬味には木の芽を使うと香りの良い一品になります。

参考文献：子どもに伝えたい食育歳時記、新藤由紀子著（株）ぎょうせい

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

No.230



お口の健康出張講座

保健センターの歯科衛生士がお近くの自治会館に伺います。歯周病と全身への影響についてや、正しい歯みがきの仕方、お口の機能を保つための飲み込み体操など実技もお伝えします。

各自治会、3人以上20人以内で申込み可能です。

■ 6月から。詳細はお問い合わせください。

他 参加者には歯ブラシのプレゼントがあります。

問 保健センター成人保健担当 ☎049・271・2745



令和6年度特定健診などの受診券を送付します

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月中旬から受診券を発送します。令和6年4月2日以降に鶴ヶ島市国民健康保険、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み月の翌月末になります。

期 5月中旬(受診券が届き次第)～10月31日(木)

場 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 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

糖尿病性腎症重症化予防対策事業

糖尿病性腎症とは、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。糖尿病の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。市では、埼玉県および埼玉県国民健康保険団体連合会と共同で国民健康保険被保険者を対象に特定健診のデータや医療機関受診状況を分析し、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、次のご案内を送付または電話連絡します。送付を希望しない方は、5月8日(水)までにご連絡ください。

歯と口の健康フェア2024

■ 6月2日(日)10時～12時30分(受付は12時まで、①のみ11時30分受付終了)

場 坂戸市立市民健康センター(坂戸市大字石井2327-3)

内 ①こども歯科健診・フッ素塗布②成人歯科健診(要申込・定20人・申込順)③指の石こう模型製作④歯の何でも相談⑤マジックショー・健口体操⑥葉酸かムリんとうプレゼント⑦歯と口の児童画展

料 無料

他 ①を希望される方は、当日は歯みがきをして歯ブラシ、コップ、タオルをご持参ください。

申 ②のみ5月13日(月)から坂戸市立市民健康センターへ ☎049・284・1621

つるゴン、さろんに会えるよ!

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。



今年度75歳になる方へ(ご注意ください)

【後期高齢者健康診査受診券発送】

昭和24年4月2日から4月30日生まれの方 5月末発送

昭和24年5月1日から5月31日生まれの方 6月末発送

昭和24年6月1日生まれの方 7月末発送

【特定健康診査受診券発送(鶴ヶ島市国民健康保険加入者)】

昭和24年6月2日から10月31日生まれの方 5月末発送

※ 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、ご連絡ください。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

※ 9月および10月生まれの方は、健診期間内に後期高齢者健康診査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

問 保険年金課保健事業担当

【受診勧奨のご案内】 ※ 郵送や電話連絡を受託業者(日本システム技術(株))が行います

内 ①糖尿病の治療が必要な方②糖尿病の治療を中断された方

【保健指導のご案内】

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」を受託業者(SOMPOヘルスサポート(株))から郵送します。

内 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

問 保険年金課保健事業担当

5月31日は世界禁煙デー 禁煙週間は5月31日から6月6日まで！！

☎ 健康長寿課健康増進担当

毎年、5月31日は世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、この日から1週間を「禁煙週間」と定めています。

「百害あって一利なし タバコ」

タバコには70種類以上の発がん物質が含まれており、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などを引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。

喫煙は、認知症のリスクを2～3倍も高めます。また、喫煙により脳卒中や骨折などのリスクも高まります。

「火のない所に臭いは立たぬ!? 周囲にも配慮を！」

タバコを吸う人がいる限り、「受動喫煙」や「三次喫煙」※を完全に防ぐことはできません。

特に身体機能が未成熟な子どもや妊婦にとって、受動喫煙は深刻な問題です。

口腔内に付着したタバコ臭が喫煙前の状態に戻るのに45分、数日～数週間は衣服にタバコ臭が付着しています。あなたから発するタバコ臭を不快に感じている人がいるかもしれません。

自分自身と大切な家族や友人のために、この機会に禁煙しませんか。

自分だけではやめられないという場合は、禁煙補助剤や禁煙外来の利用も検討してみましょう。

※ 三次喫煙…タバコの煙がその場にはないが、臭いや煙の成分が、壁や床、カーテン、衣類などに付着し、そこから揮発した臭いや成分を吸入してしまうことを言います



最新タバコ情報はこちら(公財)健康・体力づくり事業団HP

ふれあい 掲示板

仲間になりませんか

かろやか太極拳クラブ(太極拳)

☎ 第1・2・3木曜日13時～15時
場 北市民センター
問 安野 ☎080・5519・1185

ズンズン&リリー(ストレッチ、ヨガ、ダンス)

☎ 毎週水曜日11時～12時30分
場 女性センター
問 安藤 ☎090・4627・4343

Tテニスクラブ(テニス(硬式))

対 市内在住の方
☎ 毎週土・日曜日の午前または午後
場 市民テニスコート
問 内野 ☎uchinoya20@ymobile.ne.jp

省略記号一覧

対 対象 ☎ 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

参加してみませんか

幼児のリトミック(体験)

対 0歳～未就園児の親子
☎ 月1～2回火曜日10時30分～12時30分
料 500円(体験)
場 東市民センター
申 問 由代 ☎080・3358・8477 (SMS可)

広報つるがしま(令和6年4月号)の掲載内容の訂正について

掲載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【訂正箇所】28ページ「ふれあい掲示板その2」「空手体験会(金子道場)」
【正】金子 ☎090・7631・1934
【誤】金子 ☎070・7631・1934
申 問 金子 ☎090・7631・1934

7月号の原稿締切は、5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

出かけてみませんか

アート48水彩画展

☎ 5月21日(火)～26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
問 岸田 ☎090・2246・0484

第3回アクアレラ絵画展

☎ 5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
問 國井 ☎080・5033・9213

第24回鶴ヶ島地区合唱祭

☎ 5月26日(日)13時開演(12時半開場)
場 女性センター 料 無料
問 川村 ☎049・287・3010