

## 年に一度は 特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けましょう

生活習慣病の早期発見や予防のために必ず受診しましょう。

**対象** 鶴ヶ島市国民健康保険加入者(40歳以上)および後期高齢者医療制度加入者

**期** 10月31日(木)まで

**料** 無料

### 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

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方には、特定保健指導利用券を送付します。

特定保健指導では、健診結果から自身の健康状態を理解していただき、生活改善の目標を立てて実践できるよう、医師・保健師・管理栄養士などの専門家がサポートします。

特定保健指導利用券が届いた方は、これから先も健康に過ごしていけるように、特定保健指導を受けて自身の生活習慣を見直してみましょう。

**問** 保険年金課保健事業担当

## 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？

**対象** 市内在住の65歳以上で2日間参加可能な方

**期** 【2日間コース】6月21日(金)・27日(木)13時30分～15時30分

**場** 大橋市民センター

**内容** 1日目：フレイルチェック測定会、質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用した筋肉量などの測定  
2日目：健康長寿へギアチェンジ講座、市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話

**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)

**申込** 6月3日(月)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

申込はこちら



## 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歳になった加入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。

**対象** 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれまたは昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方で、後期高齢者医療制度加入者

**期** 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

**問** 健康長寿歯科健診コールセンター(☎0120・981・199)

No.231



## むし歯予防のための間食や砂糖のとり方

学校健診で多くの年齢の子どもたちに多い疾病がむし歯です。生えてから間もない歯は弱く、また甘い飲食物を好むことが多いので、むし歯になりやすいことで知られます。近年では歯を多く持つ高齢者が増えた結果、高齢者のむし歯も以前に比べて大きく増加しています。

食事、おやつ、果物、糖を含む飲みものをとるたびに糖分は酸に変化します。歯のエナメル質は「酸」に弱く、表面からリンやカルシウムが溶け出します。これを「脱灰」といい、食事の回数に応じて脱灰は起こり、その時間が長くなるとむし歯のリスクになります。

むし歯予防には、甘味(砂糖)摂取の総量を減らすこと、その摂取回数を減らすことは効果的とされます。ですが甘いものだけがむし歯を作るわけではありません。□の中に「糖分」のない時間をつくる必要があります。①飲食物をただらと食べずに時間と量を決めること②寝る前の2時間以内の飲食を控えることによって、□の中をリセットしましょう。むし歯菌はぶくぶくうがいでは取り除くことはできません。飲食の後は歯ブラシ等を使って、ハミガキをしましょう。フッ化物配合の歯磨き剤は脱灰を防ぐ効果があります。□がすっきりすると、食べたくなる気持ちも抑えられるので、食べ過ぎによる肥満予防にもなります。

参考文献：厚生労働省「e-ヘルスネット」

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村 真紀



### 仲間になりませんか

#### アート48(水彩)

日 月2回(第2・4金曜日)9時30分～13時  
場 富士見市民センター  
問 岸田 ☎090・2246・0484

#### リズム&レクダンス (リズムに合わせて身体を動かす簡単なダンス)

対 女性  
日 月3回金曜日14時～16時  
場 女性センター  
問 金井 ☎080・5515・6804

#### B & G海洋センター太極拳クラブ (太極拳、太極剣、五禽戯)

日 毎週火曜日13時～15時  
場 海洋センター  
問 貴島 ☎090・9313・9785

#### ホンダ卓球チーム(卓球)

対 女性  
日 毎週火曜日10時～12時  
場 海洋センター  
問 止田 ☎090・8706・8237

### 参加してみませんか

#### ミニテニス教室

対 成人  
日 6月16日(日)9時～12時  
場 鶴ヶ島第一小学校体育館  
料 無料  
持 飲み物、室内履  
※ ラケットは用意します  
問 小泉 ☎049・286・8531

### 出かけてみませんか

#### 第12回マザーズバンドvivo吹奏楽ファミリーコンサート

日 7月7日(日)13時30分～15時  
※ 開場は30分前から  
場 坂戸市文化会館ふれあ  
料 無料  
問 伊藤 ☎049・284・0206

#### 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(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