

アプリ登録してデジタルギフトを当てよう！

ウォーキングアプリ「コバトンALKOO(あるこう)マイレージ」
新規登録キャンペーン第2弾！

9月30日(月)までにアプリ登録した市民の方から抽選で500人に、QUOカード
Pay500円分が当たります。当選者へは10月にメールでお知らせします。

対 市内在住18歳以上でコバトンALKOOマイレージアプリを9月30日(月)までに登録した方
料 無料(スマートフォン通信料は自己負担)
他 次の場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。

①住所が番地まで入っていない②他の人とメールアドレスを共用している③複数回、アプリ登録している④✉10500150@city.tsurugashima.lg.jpからのメールが受信できない設定になっている

問 健康長寿課健康増進担当



アプリのダウンロードはこちら

フレイルサポーターの仲間になりませんか？

「フレイルサポーター」はフレイル(※)予防の普及啓発を行うボランティアです。市民センターなどで握力や滑舌など簡単な測定をサポートやフレイル予防のアドバイスをしています。「自分たちが楽しければ、参加者も楽しい」をモットーに仲間と元気に活動しています。あなたもフレイルサポーターになって地域で楽しく活動してみませんか？

※ フレイルとは、高齢になって筋力や心身の活力が衰えた段階

対 次の①～③要件を全て満たす方

①市内在住で、フレイル予防に関心があり、地域で積極的に普及啓発を行う意欲がある方

②下記の養成講座すべての日程に参加可能な方

③令和7年度以降実施する市内公共施設でのフレイルチェック測定会(おおむね月1～2回程度)に参加可能な方

日 10月22日～11月19日の毎週火曜日10時～12時 **場** 市役所6階

講 理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師など

内 フレイル・測定機器について、フレイルチェック体験、フレイル予防についての講話

定 20人(応募多数の場合は抽選) **料** 無料 **持** 筆記具

他 養成講座終了後、現場体験を設けています。詳しい日程は、市ホームページまたは市内公共施設に設置のチラシをご覧ください。

申 問 9月30日(月)までに健康長寿課健康増進担当に直接、電話または専用フォームから

申込はこちら



介護予防ボランティア「つるフィット」の仲間になりませんか？

「つるフィット」は市が認定した介護予防の運動指導を行うボランティアです。運動の大切さや楽しさを伝え、高齢者が元気にイキイキ暮らす地域を目指して一緒に活動しましょう！

対 介護予防に関心があり、講座修了後に地域で運動指導を中心とした介護予防のボランティア活動ができる方

日 10月31日～12月12日の毎週木曜日13時30分～15時30分

場 市役所

講 理学療法士

内 ①高齢者向けの運動指導に必要な基礎知識を講座で学びます。

②「つるゴン元気体操(おもりの体操)」を実践で身につけます。

※ 養成講座修了後もスキルアップ講座の開催など、活動をサポートします

定 10人(応募多数の場合は抽選)

料 無料

申 問 9月30日(月)までに健康長寿課地域包括ケア担当に直接、電話または専用フォームから

申込はこちら



大切なあなたの生命と子宮を守るために ～2年に1度子宮頸がん検診を受けましょう～

<子宮頸がんって？>

子宮頸がんは、子宮の入り口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。無症状のときから、早めに発見が可能で、早期に発見すれば、比較的治療しやすく予後のよいがんです。

<子宮頸がんの年代別発症数・死亡数>

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代で発症する可能性が最も高いがんです。子宮頸がんの原因は、主に性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVはごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染すると言われます(感染しても必ずしもがんになるわけではありません)。

日本では年間約2800人、一日当たり約8人が子宮頸がんによって亡くなっています。

●●●●●●●●●● あなたの不安を全部解決！ 子宮頸がん検診Q & A ●●●●●●●●●●

Q 検診ってどんなことをするの？ 痛みがあるの？

A 検診は、約15分！

医師による聞き取りと、細胞の採取だけです。大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。この際に痛みはほとんどありません。さらに検査が必要になったら、次のステップの検査を受けましょう。

Q どこで受診できるの？

A 実施医療機関

ヒロレディースクリニック	☎049・272・0164
Ai clinic(アイクリニック)	☎049・277・5225
小川産婦人科小児科	☎049・281・2637
清水医院	☎049・281・0158
吉松医院	☎049・281・0532

Q 今、検診する必要があるの？

A 国で、20歳から受診することが望まれています。子宮頸がんは若い女性でもかかる病気だからです。2年に1度の検診が推進されています。定期的に行うことを忘れないようにしましょう。

Q 費用は？

A 市の助成があるため、自己負担1200円で検診を受けることができます。今年度無料クーポン対象の方、70歳以上の方は無料で受診できます。

子宮頸がん検診の流れ

1. 専用フォームから、または保健センターに直接申し込む
2. 受診券が届く
3. 医療機関を選ぶ
4. 検診を受ける
5. 結果を確認する



申込はこちら

☎ 保健センター成人保健担当

☎049・271・2745、☎049・271・2747

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当した方を対象に、生活習慣の目標を立て、実行していただくおおむね3か月間の支援プログラムです。対象の方には、市の特定健診受診の2～3か月後に「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導対象の方は、そのまま放置しておくとうつ病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。生活習慣の改善でこれらの重大な病気の発症を未然に防ぐことができます。

医師、保健師、管理栄養士などが無料で、日常生活の中で無理なく実施できる生活習慣改善のアドバイスをを行います。この機会に特定保健指導を利用して、生活習慣の改善を始めましょう。

特定健診

鶴ヶ島市国民健康保険の特定健診実施期間は10月31日(木)までです。

対象の方には、5月中旬に受診券を送付しています。受診券がお手元にない場合は、お問い合わせください(ホームページから受診券の再発行や新規発行の申し込みが出来ます)。

☎ 40～74歳の鶴ヶ島市国民健康保険被保険者

☎ 保険年金課保健事業担当



申込はこちら

おいしく適塩! たっぷり野菜レシピ

vol.6

いどり野菜の 冷製スープ



野菜のカリウムがたっぷりとれる冷たいスープは、暑さが続くこの時期においしく食べることができます。

【1人分】エネルギー：35kcal カリウム：280mg 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

- | | | | |
|--------------|------|--------------|--------|
| ・玉ねぎ(中)..... | 1/4個 | ・オクラ..... | 2本 |
| ・にんじん..... | 1/5本 | ・ミニトマト..... | 4個 |
| ・ズッキーニ..... | 1/3本 | ・水..... | 400mL |
| ・長芋..... | 50g | ・鶏がらスープの素... | 大さじ1/2 |
| ・パプリカ..... | 1/4個 | ・こしょう..... | 少々 |

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、長芋、パプリカは1cm角に切る。オクラは1cm幅の輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープの素、にんじん、長芋を入れ、5分ほど煮る。
- ③②にミニトマト以外の具材を加えて5分ほど煮る。
- ④③にミニトマトを加えひと煮立ちしたら、こしょうを入れ火を止める。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れてしっかり冷やしたらできあがり。

レシピ作成 鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

今日からできるお口のケアで健康づくり

- 市内在住で2日間参加できる65歳以上の方
- 9月19日(木)・令和7年1月17日(金)、両日13時30分～15時
- 北市民センター
- 1日目：歯科医師の“お口の健康”の話、歯科衛生士と一緒に“お口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健康体操”
- 2日目：管理栄養士の“楽しい食事の工夫”の話、歯科衛生士と再確認“お口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健康体操”、毎日のケアのコツ“歯磨き、入れ歯、お口のお手入れ方法”
- おにまるおとひこ 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)
- 定 20人(申込順) 料 無料
- 持 筆記具、あれば使用済み歯ブラシ
- 他 参加者には歯ブラシと歯間ブラシをプレゼント
- 申 9月17日(火)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



自分の元気をチェックしよう!

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。身体のちょっとした衰えの気づきと対策が、健康を保つポイントです。年齢とともに変化する自分の状態を確認することができるので、これまでに受講したことがある方も、半年に1回程度、定期的に測定会に参加してください。

- 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方
- 【2日間コース】9月26日(木)・10月3日(木)10時～12時
- 市役所6階打ち合わせスペース
- 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 9月2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



No.234

メタボ予防のための食事

夏の間のアルコールやアイスのためにお腹周りが気になってきた方も多かもしれません。お腹周りが大きくなると内臓脂肪も大きくなりホルモンなどの分泌異常が起こります。それにより高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病がいくつか重なり動脈硬化を進ませるリスクが高まります。このような病態をメタボリックシンドローム(メタボ)と呼びます。

原因は食べすぎ、飲みすぎ、不規則な生活習慣と運動不足などです。食事で気を付けたいのは、まず食事を抜かさないことです。抜いてしまうと次の食事のドカ食いや栄養バランスや体のリズムの乱れに繋がります。次に気を付けたいのは夜の食事量です。ご飯やおかずの量だけでなく、夕食前後の菓子やフルーツが習慣化していたら要注意です。特別の日以外の夕食は腹八分目を意識し、多いと感じたら翌日に回しましょう。アルコールも量や日を決めて楽しめるとよいですね。

食べすぎ防止の強い味方が野菜や海藻、きのこなどのエネルギーが低めで食物繊維の多い食材です。空腹感が満たされ、脂質や糖質の吸収を抑え、腸内環境も整えてくれるので毎食食べるようにしたいです。

メタボ予防の第一歩は自分のからだの状態を知ることです。特定検診を受け、問題があれば早めに改善しましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 富士原伴子



ふれあい掲示板

仲間になりませんか

長久保剣友会(剣道)

対 市内在住の小学生
日 毎週土曜日17時～19時、毎週日曜日8時30分～10時30分
場 長久保小学校体育館
問 村山 ☎090・1203・2974

Open Sesame(こども英会話教室)

対 園児から中学生まで
日 毎週水曜日17時～21時のうち30分間
場 南市民センター
問 加藤 ☎090・9877・4955

自彊術たんぽぽ(健康体操)

対 女性
日 第1～4水曜日10時～12時
場 富士見市民センター
問 江島 ☎049・285・5351

鶴ヶ島RGサークル(新体操)

対 2歳～高校生
日 毎週土曜日10時～11時(12時～13時)
場 大橋市民センター
問 猪又 ☎090・1935・4222

参加してみませんか

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催「初心者太極拳教室」

日 10月5日・12日・19日の各土曜日(全3回)13時30分～15時
場 北市民センター
料 無料
持 運動靴・飲み物
他 運動しやすい服装
申 問 安野 ☎080・5519・1185

第33回鶴ヶ島市民グラウンド・ゴルフ大会

対 市内在住の成人
日 9月12日(木)8時～15時
※ 予備日9月13日(金)
場 運動公園
料 500円
申 市民センターにある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて9月4日(水)13時から15時までに海洋センターへ直接
問 大島 ☎090・2315・3923

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** 問合先

出かけてみませんか

さつき絵画展

日 9月25日(水)～29日(日)9時40分～17時(初日は12時から、最終日は16時まで)
場 中央図書館
料 無料
申 不要
問 吉田 ☎049・285・8503

アート東水彩画展

日 10月1日(火)～6日(日)10時～17時(初日は12時から、最終日は15時まで)
場 中央図書館
料 無料
申 不要
問 五味 ☎049・285・0171



11月号の原稿締切は、9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件までの掲載にさせていただきます