

## ジェネリック医薬品とお薬手帳の有効活用を

### ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される新薬と同等の有効成分、効能および効果を持つ医薬品です。価格が安く、新薬から変更することで薬代の負担が減り、医療費の抑制につながります。

国民健康保険では生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)で処方されている薬をジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、薬代がどのくらい軽減できるのかを試算したお知らせを送付します。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、体質によって効き目や副作用に差が出ることもありますので、医師や薬剤師にご相談ください。

### お薬手帳

お薬手帳は、どの医療機関で、どのような薬をもらい、どのくらいの期間服用していたのかを記録するものです。ほかにもアレルギー歴、副作用歴、既往歴を記載することができます。こうした情報から、医師や薬剤師が薬の飲み合わせを確認することで、必要とする以上の薬の処方や害のある多剤服用などを未然に防ぐことができます。また、災害時においても、お薬手帳を元に適切な薬を受け取ることができます。お薬手帳を活用し、正しい薬の服用を心がけましょう。

また受診時・調剤時にマイナ保険証を用いて受付し、情報提供に同意すると、過去に処方されたお薬の情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができますので、マイナ保険証もご活用ください。

☎ 保険年金課保健事業担当

## お口から元気に！楽しく続くお口のケア

しっかり噛めない、飲み込みにくい、お口が渇くなど気になることはありませんか？お口の健康状態の悪化が、全身にさまざまな悪影響をおよぼすことがわかっています。お口のケアで健康づくりをしていきましょう！

☎ 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方

📅 【2日間コース】11月1日(金)・令和7年2月13日(木)両日10時～11時30分

📍 市役所5階会議室

📌 【1日目】・歯科衛生士と確認(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・お口でジャンケンゲームなど)

【2日目】・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・お口で福笑いゲームなど)

・毎日のケアのコツ“歯磨き、入れ歯、お口のお手入れ方法”、管理栄養士の“楽しい食事の工夫”の話

👤 20人(申込順)

📄 無料

📎 筆記具、あれば使用済みの歯ブラシ

📎 歯ブラシと歯間ブラシのプレゼント

📞 10月1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

申込はこちら



## 自分の元気度をチェックしよう！

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】10月30日(水)・11月6日(水)両日10時～12時

📍 東市民センター

📌 【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)

👤 15人(申込順)

📄 無料

📎 筆記具、飲み物

📎 測定しやすい服装(裾をひざ下まであげられるズボンなど)

📞 10月1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

申込はこちら



## 色々な料理で楽しもう！こめクッキング

- 対 市内在住の方
- 日 10月23日(水)10時～13時
- 場 東市民センター
- 講 鶴ヶ島市食生活改善推進員
- メニュー 簡単パエリア風、カニとトマトのリゾット、ライスピザ、ミニ五平餅、コンソメスープ
- 定 20名(申込順)
- 料 500円
- 持 筆記具、エプロン、三角きん、台ふきん、食器用ふきん
- 申 問 10月2日(水)から15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

## お口の健康講座～健康の秘訣は咬むことから～

2日間の日程で、お口の健康に役立つお話をします。お口の健康は全身の健康とも深くかかわっています。ぜひ、お口の健康講座にご参加ください。

- ①お口の健康と栄養講座 歯周病と全身疾患の話、咬む力の測定、意外と知らない正しい口腔ケア、栄養の講話
- ②お口と骨盤底筋のアンチエイジング講座 咬む力の測定、ほうれい線解消トレーニング、口腔ケア、骨盤底筋の講話

- 対 ①市内在住40歳以上の方、②市内在住40歳以上の女性
- 日 ①10月29日(火)13時30分～15時、②令和7年2月5日(水)13時30分～15時
- 場 保健センター
- 講 ①歯科衛生士、管理栄養士、②歯科衛生士、保健師
- 定 各20人(申込順)
- 料 無料
- 申 問 10月1日(火)から保健センター成人保健担当へ☎049・271・2745

## はつらつ元気体操クラブ

ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなど、自宅でも実践できる体操を紹介しています。毎日元気に暮らすために、一緒に体を動かしてみませんか？

- 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)で医師から運動制限を受けていない方

場所	実施日(祝日を除く) (11月～3月)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	11月18日	13時30分～15時	45人
南市民センター	第2・4月曜日	11月11日	13時30分～15時	50人
東市民センター	第1・3火曜日	11月5日	10時～11時30分	30人
北市民センター	第2・4火曜日	11月12日	10時～11時30分	50人
市役所	第1・3木曜日	11月7日	10時～11時30分	30人
富士見市民センター	第2・4木曜日	11月14日	13時30分～15時	50人
西市民センター	第1・3金曜日	11月15日	10時～11時30分	50人
老人福祉センター「逆木荘」	第2・4金曜日	11月8日	13時30分～15時	20人

- 料 100円(初回のみ)
- 他 応募者多数の場合は抽選ですが、上半期(5月～9月)に参加していない方を優先します。抽選結果についてはすべての方に10月下旬以降に郵送します。
- 申 問 10月10日(木)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

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

問 保健センター成人保健担当 ☎049・271・2745

がんの早期発見のカギは、定期的な検診です。受診券発送の申し込みが済んでいない方は、専用フォームまたは電話で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。

### 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。



がん検診詳細はこちら

## 受けてください、いのちを守る乳がん検診

乳がんは日本人女性がかかるがんの中で割合が最も高く、年々増加しています。生涯で乳がんにかかる割合は9人に1人となっています。検診は、がんを早期発見するために必要です。

### ◆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。初期段階でのがん細胞は、乳管の中にとどまっていますが、徐々に乳腺の外やさらに離れた臓器に広がっていきます。しかし早期であれば90%以上が治癒します。そのため、乳がんを早期に発見することがとても大切です。年代別の発生率は、最も多いのが40歳～50歳代です。最近では60歳代も増えています。

### ◆ポイント2 2年に1回の検診を

検診の内容は、マンモグラフィー、視触診です。検診は、40歳から2年に1回の検診が推奨されています。ぜひ定期的に受けましょう。検診は市の補助が受けられるため、自己負担は集団検診(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 いつ、どこで乳がん検診は受けられる？

保健センターで行う集団検診と、医療機関で行う個別検診があります。どちらで受けるかを決めて、下記の乳がん検診の流れを参考にお申し込みください。受診券が届いたら受診してください。

【集団検診の日程】 ※ 10月検診分の申し込みは電話のみ受付

- 10月8日(火) 12時30分～13時15分
- 10月10日(木) 12時30分～13時15分
- 10月13日(日) 9時30分～10時30分
- 10月16日(水) 9時30分～10時30分
- 令和7年1月10日(金) 9時30分～10時30分
- 令和7年1月12日(日) 9時30分～10時30分

場 保健センター

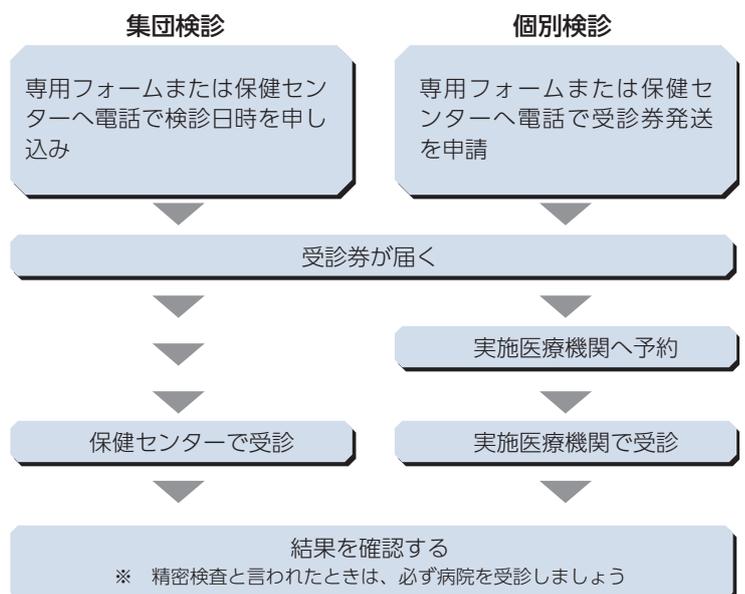
### 【個別検診の実施医療機関】

- 期 令和7年1月31日(金)まで
- 場 関越病院 ☎049・285・3161
- Ai clinic(アイクリニック) ☎049・277・5225
- 坂戸中央病院 ☎049・283・0019



乳がん検診詳細はこちら

### ～乳がん検診の流れ～



## 元気にラジオ体操教室！～NHKテレビ・ラジオ体操出演中の先生から教わろう！～

簡単に身体を動かせるラジオ体操は「いつでも どこでも だれでも」できる手軽な運動です。ラジオ体操第一の「3分13秒」の中には、伸び、曲げる、そらす、ねじるなど13種類の運動が組み込まれ、無理なく全身の筋肉や関節を動かします。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 市内在住の方
- 日 11月14日(木)10時～11時
- 場 長久保小学校体育館
- 講 鈴木大輔さん (NHKテレビ・ラジオ体操指導者)  
石川裕平さん (NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)
- 内 ラジオ体操第一の実技講習
- 定 80人(申込順)
- 料 無料
- 持 室内運動靴、飲み物、タオル
- 他 駐車場に限りがあるため徒歩や自転車でお越しください。
- 申 10月3日(木)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



すずき だいすけ  
鈴木大輔さん



いしかわ ゆうへい  
石川裕平さん



申込はこちら

## 女性のための骨盤底筋エクササイズ講座

おなか周りが気になる、咳やくしゃみのはずみで尿漏れが…。筋力の低下や尿漏れは出産経験や加齢などで多くの女性が経験する出来事です。正しい対処で予防や改善が図れます。骨盤底筋を鍛えて女性特有の悩みを解消しましょう。

- 対 市内在住の女性の方
- 日 10月25日(金)10時30分～11時30分
- 場 保健センター
- 講 健康運動指導士
- 内 咳やくしゃみのはずみの尿漏れ予防エクササイズの指導
- 定 20人(申込順)
- 料 無料
- 持 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(貸出可)
- 他 運動できる服装
- 申 10月1日(火)から保健センターへ☎049・271・2745



## 歯周病検診の対象年齢が拡大されました

歯周病の始まりは自覚症状がほぼありません。「年齢が若いから」、「痛みはないから」と、定期的な歯科検診を受けていない方もいるのではないのでしょうか。今年度から、20歳～75歳の方が受診できるようになりました。パパ・ママ世代の方が受診しやすいように、保育付きの日程もあります。ぜひこの機会にお申し込みください。受診された方には、歯ブラシなどのプレゼントがあります。

- 対 市内在住20歳～75歳の方
- 日 午後の検診日 11月26日(火)13時15分～14時  
午前の検診日 11月27日(水)9時15分～10時
- 場 保健センター
- 内 歯科診察、ブラッシング指導、唾液のpH検査
- 料 500円
- 他 保育をご希望の方は保健センターまでご連絡ください。
- 申 保健センターへ☎049・271・2745または専用フォームから



詳細はこちら

No.235

健康



応援団

## 秋の味覚

秋はおいしい食べ物が並ぶ季節です。そして、夏の疲れが出やすい季節です。夏の暑さにより冷房と冷たいもので外と中から冷やした胃腸は疲れたまま、朝晩の急激な気温の変化や空気の乾燥などに体がついていけないこともあり、体調を崩してしまう人も多いです。そんな秋は、旬を迎える栄養価の高い食材を食べることで上手に乗り切りましょう。秋の味覚には秋鮭、さんま、かぼちゃ、さつまいも、栗、柿、梨、きのこなどがあります。普段のお料理に取り入れてみましょう。

主菜には、秋鮭のホイル蒸しがおすすめです。たっぷりのこを添えるとおいしさが増します。鮭に含まれるビタミンDは免疫機能を調整し感染症の予防に効果があります。きのこの食物繊維は腸内環境を整えてくれます。副菜には、かぼちゃのサラダはいかがですか。かぼちゃは抗酸化作用が強く、美肌や若さを保つビタミンのACEが同時にとれます。トッピングにナッツを散らすと香ばしいです。デザートには、梨や柿をいただきます。みずみずしい梨にはソルビトールが含まれ、便通改善やのどの炎症をしずめる働きが期待できます。柿に含まれるビタミンCとAは疲労回復や風邪の予防に効果があります。ただし食べ過ぎにはご注意ください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本尚子

## ふれあい掲示板

### 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17日(日)8時30分～

※ 予備日11月24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 問** 10月31日(木)までに川越FTCホームページから



申込はこちら

### 仲間になりませんか

#### ヨガサークルのぞみ

**対** 女性

**日** 月3回第1・2・4火曜日13時30分～14時40分

**場** 東市民センター

**問** 宮由 ☎090・6347・7802

#### 卓球すみれ

**対** 市内在住の方

**日** 月4回木曜日13時～15時

**場** 女性センター

**問** 山口 ☎049・285・4814

### 出かけてみませんか

#### 第6回アートわかば水彩画展

**対** どなたでも

**日** 10月8日(火)～13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** 斉藤 ☎080・1173・8361

#### フルーツアンサンブルシェルブルーコンサート

**対** どなたでも

**日** 10月13日(日)14時～16時(開場13時30分)

**場** 女性センター

**料** 無料

**申** 不要

**問** 久馬 ☎049・287・0925

#### ハートフルマーケット鶴ヶ島'24

**対** どなたでも

**日** 10月20日(日)9時30分～15時

**場** 鶴ヶ島自動車教習所

**内** フリーマーケット、あそびの広場

**問** 鶴ヶ島自動車教習所ハートフルマーケット実行委員会 ☎049・287・1122

#### ポピュラー音楽バンド「シーハイル」オータムコンサート

**対** どなたでも

**日** 10月13日(日)14時～15時30分

開場13時30分

**場** 富士見市民センター

**料** 無料 **申** 不要

**問** 竹内 ☎080・5403・0894

#### 「夢みる給食」上映会

**対** どなたでも

**日** 11月4日(祝)10時～15時

①10時開場10時30分開演

②13時開場13時30分開演

**場** 坂戸市入西地域交流センター

**料** 500円(中学生以下無料)

**申** 実行委員ホームページから

**問** 「夢みる給食」実行委員会榎並 ☎080・9392・4140



申込はこちら

12月号の原稿締切は、10月21日(月)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件までの掲載に限りさせていただきます

#### 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