

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。

対 市内在住65歳以上で同会場2日間参加可能な方

日 【2日間コース】 ①2月20日(木)10時～12時、26日(水)10時～12時

②2月27日(木)10時～12時、3月6日(木)10時～12時

場 ①北市民センター②南市民センター **定** 15人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具、飲み物

内 1日目 フレイルチェック測定会：フレイルサポーターと口や身体の筋肉量チェック

2日目 健康長寿へギアチェンジ講座：歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるお話・相談

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 2月3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



市HPはこちら

がん検診の結果、要精密検査となった方へ

鶴ヶ島市の40歳以上の死因別死亡割合が最も高いのがんです。がんは治らないというイメージがあるかもしれませんが、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。

「精密検査が必要＝がん」というわけではありません。精密検査では、がん以外にも、早めの治療が必要な病気が見つかることがあります。また大腸がん検診では便潜血検査を行います。検診で一度でも陽性になった場合は、便潜血検査を再度受けるのではなく、大腸内視鏡検査などの精密検査を受けることが大切です。適切な精密検査方法で精密検査を受けましょう。治療は、早ければ早いほど体に負担が少なく、費用面でも負担が少なくて済みます。

がん検診の結果、「精密検査が必要」と判定されたら、早期がんを見つけられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

問 保健センター ☎049・271・2745

がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会(対面、電話またはオンライン)を開催します。

相談対応職種 ①看護師 ②医療ソーシャルワーカー ③両立支援促進員

※ ①と②は、がん診療連携拠点病院、または埼玉県がん診療指定病院所属

※ ③は、埼玉産業保健総合支援センター所属

詳しくは県ホームページをご確認ください。

対 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職中の方も含む。)

日 2月6日(木)、2月20日(木)、3月6日(木)、3月13日(木)

18時15分～20時15分(最終受付 19時45分) ※ 事前予約制

料 無料

申 問 県ホームページ、県疾病対策課 ☎048・830・3651または✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp



県HPはこちら

鶴ヶ島駅から逆木荘まで歩いてみよう！～定例健康ウォーク～

ご自身の健康づくりのきっかけに参加しませんか。ウォーキング初心者も大歓迎！

対 市内在住の方 **日** 3月14日(金)9時30分～12時(少雨決行・荒天時は中止)

場 鶴ヶ島駅西口ロータリー(終点は老人福祉センター逆木荘) **開** 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 約5kmのコースを歩きます。 **定** 各20人(申込順) **料** 無料 **持** 飲み物、タオル、帽子

他 両手のあくバッグ(リュックサックなど)でお越しください。

申 問 2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



自分のカラダに合った「適塩」で将来の健康を手に入れよう！

鶴ヶ島市×女子栄養大学 おいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト

健康長寿課健康増進担当 女子栄養大学 久保 彰子准教授

日本人は他国と比べ、食塩摂取量が多く、令和5年度の国民健康・栄養調査の結果、食塩摂取量の平均値は男性10.7g、女性9.1gと目標値の男性7.5g未満、女性6.5g未満を大きく上回っています。目標量に近づけるために、我慢ばかりの減塩ではなく、食塩を体の外に排出してくれる栄養素のカリウムをとることで、おいしく上手に適塩生活を送りましょう。カリウムを多く含む食品は、野菜、果物、牛乳・乳製品です。

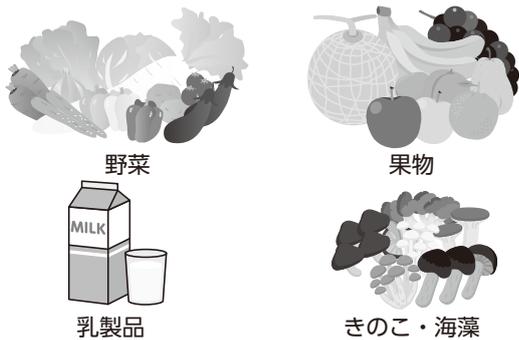
市では、市民の方が適塩の食生活ができているか尿検査でナトカリ比を測定しました。ナトカリ比は、塩分のとりすぎや、野菜や果物の不足で数値が高くなります。また、低くすることで、高血圧などの循環器疾患を予防できます。



ナトカリ比を下げるには？

①カリウムの多い食品を食べる！

②塩分のとり方に注意する
加工品の隠れた塩分に気を付けよう！



おいしく適塩！たっぷり野菜レシピ

vol.8

牛乳でカリウムたっぷり！ ほうれん草とかぼちゃのミルクスープ



材料(2人分)

・ほうれん草	50g	・水	200mL
・かぼちゃ	150g (1/8個)	・固形コンソメ	1個
・しめじ	50g	・低脂肪牛乳	200mL
・サラダ油	小さじ1		

作り方

- かぼちゃは1cm角に切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。ほうれん草は電子レンジ600Wで1分加熱したら、水にさらしてよく絞り、3cm幅で切る。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、かぼちゃを炒める。かぼちゃがやわらかくなったら、しめじ、水、固形コンソメを加え、蓋をして弱火で6分煮る。
- ほうれん草と牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
- 器に盛りつけて完成。

レシピ作成 女子栄養大学

高血圧予防教室

季節の変わり目の3月。気温の寒暖差にまだまだ注意が必要な季節です。2日間の日程で、高血圧を予防するためのお話をします。高血圧の基本や予防のためのお食事、自宅でできる簡単な運動、デンタルケアについてご紹介します。ぜひ教室にご参加ください。

- 日** ①3月5日(水)②3月18日(火) いずれも13時30分から15時まで
- 場** 保健センター
- 講** ①保健師、健康運動指導士 ②管理栄養士、歯科衛生士
- 内** ①高血圧の基礎知識と運動(実技) ②食事とデンタルケアについて
- 定** 各回20人(申込順)
- 料** 無料
- 持** 筆記具、①のみ飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(貸出可)
- 他** ①のみ運動できる服装
- 申 問** 2月3日(月)から保健センター ☎049・271・2745

～フレイル予防のための食事～ 2月1日フレイルの日に合わせて

2月1日は語呂合わせからフレイルの日に制定されています。フレイルとは加齢に伴って身体的、精神的、社会的に脆弱な状態になることで、健康な状態と要介護状態の間に位置します。兆候を早めに気づいて対処できると健康な状態に戻せる可能性があります。ご自身や身近な人の小さな変化を見逃さずに対処していただきたいと思います。

予防の一つは低栄養にならないことです。まず欠食せずに1日3食、食べましょう。高齢になると食欲の低下や用意のわずらわしさで、簡単で食べやすい麺類や菓子パンなどで済ませてしまうことが多くなるようです。しかし必要なたんぱく質は若い時とほぼ変わりません。おかずのある食事を最低1日2回食べることをおすすめします。栄養バランスを良くするには、同じものだけでなくできるだけ肉や魚、豆類など色々な食品を食べることが大事です。1度にたくさん食べられない場合は間食で乳製品や豆乳、卵などで補うとよいです。そして料理することにこだわらず、弁当や惣菜購入、外食も上手に利用してください。誰かと一緒に食卓を囲めば食欲も増します。おしゃべりは頭や口の体操になります。食を楽しみながらしっかり食べてフレイルを予防してください。



管理栄養士 富士原侑子

ふれあい掲示板

出かけてみませんか

ノーベル平和賞受賞日本原水爆被害者団体協議会の講演会

- 対** どなたでも
- 日** 2月23日(日)13時30分～15時
- 場** 大橋市民センター
- 内** 日本原水爆被害者団体協議会の核廃絶の歩み
- 定** 100人(申込順)
- 料** 500円(大学生以下無料)
- 申 問** 由部井 ☎090・6508・3911

参加してみませんか

松龍太極拳

- 対** どなたでも
- 日** 2月3日・10日・17日(月)10時～12時
- 場** 大橋市民センター
- 料** 無料
- 申** 不要
- 問** 西田 ☎049・286・2832

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催 「初心者太極拳教室」

- 対** どなたでも
- 日** 2月1日・8日・15日・22日(土)10時～11時30分
- ※ 1回のみ参加でも可
- 場** 大橋市民センター
- 料** 無料
- 申 問** 須藤 ☎049・285・2369

仲間になりませんか

エンジェルス(エアロビクス)

- 対** 市内在住の方
- 日** 水曜日(月4回)15時～16時
- 場** 大橋市民センター
- 問** 伊原組 ☎090・5325・2530

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

4月号の原稿締切は、2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