

## 人間ドックなど受検費用の助成について

人間ドックまたは脳ドックは詳しい検査を多項目にわたり行い、病気の早期発見に効果的です。国民健康保険および後期高齢者医療では、受検費用に対する補助を行っています。

- ☑ ・国民健康保険に加入している満30歳以上の方で、申請時に国民健康保険税の未納がない方  
・後期高齢者医療に加入している方で、申請時に後期高齢者医療保険料の未納がなく、令和7年度後期高齢者医療の健康診査を受けていない方

※ 令和7年度に75歳になる方で、後期高齢者医療の健康診査、国民健康保険の特定健診および、国民健康保険の人間ドック・脳ドックの補助を受けた場合は、令和7年度中の後期高齢者医療人間ドック等補助の対象となりません

【補助回数】 人間ドック・脳ドックのいずれかを年度内に1回

【検査結果の提出】 人間ドックの受検費用の補助を受ける場合は検査結果の提出が必要

|        | 指定医療機関             | 指定外医療機関                                                                                                                                                |
|--------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 区分     | 人間ドック              | 人間ドック・脳ドック                                                                                                                                             |
| 実施医療機関 | 坂戸市・鶴ヶ島市内契約医療機関    | 坂戸市・鶴ヶ島市内契約医療機関外                                                                                                                                       |
| 検査料    | 3万8500円(消費税込)      | 医療機関によって異なります                                                                                                                                          |
| 補助金    | 2万円                | 消費税を除く検査料の1/2の額<br>限度額2万円                                                                                                                              |
| 自己負担額  | 1万8500円(消費税込)      | 医療機関、検査内容によって異なります                                                                                                                                     |
| 検査結果   | 指定医療機関から市に直接提出     | 申請時に提出                                                                                                                                                 |
| 申請方法   | 受検前に申請<br>※ 電話申込み可 | 受検後に申請                                                                                                                                                 |
| 持ち物    | 健康保険の資格が確認できる書類など  | ① マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類<br>② 健康保険の資格が確認できる書類など<br>③ 振込先(銀行など)の口座情報<br>※ 本人以外の口座へ振り込む場合は委任状が必要になりますので、印鑑を持参してください<br>④ 領収書(原本)<br>⑤ 人間ドックまたは脳ドック検査結果 |

問 保険年金課保健事業担当

## 令和7年度特定健診などの受診券の送付について

☑ 40歳以上の鶴ヶ島市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

☑ 5月中旬(受診券が届き次第)～10月31日(金)

※ 令和7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、受診券の申し込みが必要

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

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

持 保険資格が確認できる書類など、受診券、質問票

他 令和7年度に75歳になる方への受診券の発送時期は次のとおりです。

### 【各受診券の送付と有効期限】

| 令和7年75歳誕生日 \ 日程    | 5月末             | 6月末         | 10/31              |
|--------------------|-----------------|-------------|--------------------|
| 昭和25年4月(4/2～)生まれの方 | 後期高齢者健康診査受診券    |             |                    |
| 昭和25年5月生まれの方       | 後期高齢者健康診査受診券    |             |                    |
| 昭和25年6～8月生まれの方     | 国民健康保険特定健康診査受診券 | 誕生日<br>前日まで | 後期(中略)受診券<br>希望者のみ |
| 昭和25年9月以降生まれの方     | 国民健康保険特定健康診査受診券 | 誕生日<br>前日まで |                    |

※ 特定健診の案内に、保険年金課の職員が各ご家庭に訪問する場合があります

問 保険年金課保健事業担当

## 介護予防教室「こつこつ貯筋体操教室(通所型)」の紹介



「階段の上り下りが大変になった」「転ぶことに不安がある」「むせやすくなった」など、運動機能やお口の機能の低下でお悩みの方、まずは一度ご相談ください。体力の向上が必要と判断された方を対象に、介護予防教室「こつこつ貯筋体操教室」を実施しています。

※ 要事前面談（下記まで問い合わせてください）

☒ 市内在住の65歳以上の方で、相談の際に、日常生活を送るうえでリスクがあり、参加が必要と判断された方（要介護認定を受けている場合は、要支援1・2の方、介護予防・日常生活支援総合事業対象者の方）

☐ 週1回（曜日・時間は会場により異なります）

場 各市民センター

内 筋力アップ運動（座位・立位）、ストレッチ、お口の体操、自宅でできる運動の提案など

定 各15人（申込順）

料 1回200円

問 ・健康長寿課地域包括ケア推進担当

・地域包括支援センターかんえつ ☎049・285・7877 ・地域包括支援センターいちばんばし ☎049・279・0777

・地域包括支援センターぺんぎん ☎049・271・5123 ・地域包括支援センターいきいき ☎049・227・6171



## 令和7年4月1日から带状疱疹の定期接種が始まります

☒ 接種日（令和7年4月1日以降）時点で市内に住民登録がある次のいずれかの方

・令和7年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方（令和7年度に限り100歳以上の方も対象）

・60歳以上65歳未満の方であって、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

【接種期間】 4月1日（火）～令和8年3月31日（火）

【接種回数および個人負担金】

下記①②のどちらか一方のワクチンを選択します。

①乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」（生ワクチン）

接種回数：1回

個人負担金：3000円

②带状疱疹ワクチン「シングリックス」（不活化ワクチン）

接種回数：2回

個人負担金：1回当たり1万5000円

各ワクチンの違いについては市ホームページから確認してください。

【個人負担金の免除方法】

次のア～ウのいずれかに該当する方は、接種する際にそれぞれ該当する書類を医療機関へ提出することにより個人負担金が免除されます。

ア 生活保護世帯の方

・「生活保護受給者証」のコピー

イ 中国残留邦人等支援受給者の方

・「本人確認証」のコピー

ウ 非課税世帯（本人含む世帯全員が非課税）の方

・高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書

☒ ウについては接種前に申請が必要です。専用フォームから申請ください。窓口での受付も可能です（申請から決定まで2～3週間要します）。詳細は市ホームページまたは広報4月号折り込みをご確認ください。

☒ 保健センター ☎049・271・2745



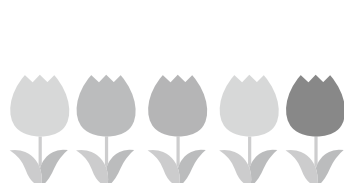
市HPはこちら



市HPはこちら



申込みはこちら



定例健康ウォーク ～花や史跡をめぐる～

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 ①4月11日(金) 9時30分～12時 ※ 少雨決行、荒天中止  
②5月9日(金) 9時30分～12時 ※ 大雨時は室内運動  
※ 1回だけの参加も可
- 場 ①市役所 ②大橋市民センター
- 区 ①お弁当持って花いっぱいコースを歩こう！5.7kmのコース  
②鶴ヶ丘稻荷神社古墳に行ってみましょう！4.9kmのコース
- 講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ
- 定 各20人(申込順) 料 無料
- 持 飲み物、タオル、帽子 ※ ①のみ昼食(農業交流センターで昼食をとります。現地調達可)、レジャーシート
- 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 4月2日(水)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

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、自宅でも気軽に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、仲間と一緒に楽しく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
- 料 100円(初回のみ)
- 他 応募者多数の場合は抽選ですが、令和6年度下半期(11月～3月)に参加していない方を優先します。抽選結果は4月下旬以降に郵送。
- 申 問 4月7日(月)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

| 場所                | 実施日<br>(5月～9月) | 開始日   | 時間         | 定員  |
|-------------------|----------------|-------|------------|-----|
| 大橋市民センター          | 第1・3<br>月曜日    | 5月19日 | 13時30分～15時 | 45人 |
| 南市民センター           | 第2・4<br>月曜日    | 5月12日 | 13時30分～15時 | 50人 |
| 東市民センター           | 第1・3<br>火曜日    | 5月20日 | 10時～11時30分 | 30人 |
| 北市民センター           | 第2・4<br>火曜日    | 5月13日 | 10時～11時30分 | 50人 |
| 鶴ヶ島市役所            | 第1・3<br>木曜日    | 5月1日  | 13時30分～15時 | 30人 |
| 富士見市民センター         | 第2・4<br>木曜日    | 5月22日 | 13時30分～15時 | 50人 |
| 西市民センター           | 第1・3<br>金曜日    | 5月2日  | 10時～11時30分 | 50人 |
| 老人福祉センター<br>「逆木荘」 | 第2・4<br>金曜日    | 5月9日  | 13時30分～15時 | 20人 |

朝食の大切さについて

多くの方が、朝食は大切だとお考えだと思います。

朝食を食べると、肥満や2型糖尿病、脂質異常症になりにくく、栄養のバランスが取れ、こどもは集中力が上がるなど、いいことづくめです。

しかし、巷には朝ごはんは食べなくて良い、という情報も見受けられます。

ここでもう一度、朝食が大切な理由について考えてみたいと思います。

朝食を食べると体に良いことは、多くの研究で確認されています。しかし、その因果関係ははっきり分かっていません。

それを解明する手掛かりの一つとして、時間栄養学という研究があります。

私たちの体には体内時計があり、時間が来るとお腹が空いたり、眠くなったりしますが、何も刺激がないと、体内時計はだんだんズレていくことが分かっていて、毎日リセットする必要があります。時計は脳と内臓にあり、脳の時計は朝起きて朝日を浴びるとリセットされますが、内臓の時計は朝食によってリセットされます。

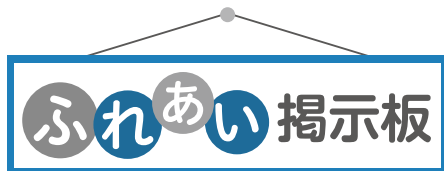
もし、朝食を食べないと体内時計を正常化させることができず、体の中で時差ボケが起きてしまいます。

このことから、朝食を食べる習慣は体内時計を正常化してより良い代謝のリズムを作り、結果として、太りにくく生活習慣病になりにくい体が作られると考えられます。

参考：「朝ごはんの効能」小田裕昭 名古屋大学大学院生命農学研究科



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子



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

第38回わんぱく相撲西入間大会  
坂戸場所出場者募集！

対 5歳～小学6年生  
日 5月25日(日)9時～14時15分  
場 坂戸市民総合運動公園  
定 100人(申込順) 料 無料  
持 まわし用さらし布(長さの目安は胴回りの6倍)、飲み物、タオル、軽食  
他 練習会：4月13、20、27日、5月11、18日各日曜日 ※ 1日だけの参加も可 ・5歳～小学3年生9時～10時30分(集合10時) ・小学4～6年生10時30分～12時(集合8時30分)  
体験会：4月29日(祝)9時～12時  
申 問 4月1日(火)から30日(水)までに西入間成年会議所ホームページ専用フォームから(練習会および体験会は申込不要)

HPはこちら



鶴ヶ島シティーオーケストラ  
2025年さわやかコンサート

対 どなたでも  
日 5月4日(日)14時～16時(開場13時20分)  
場 坂戸市文化会館  
内 ブラームス交響曲第2番、スッペ喜歌劇「軽騎兵」序曲、レハール金と銀他  
料 無料 申 不要  
問 伊藤 ☎049・285・9718

第13回マンドリンとピアノのコンサート～ロマンがとまらない！粋な男の名曲選～

対 どなたでも  
日 4月27日(日)第1公演開演：13時 第2公演開演：15時  
場 坂戸市文化施設オルモ  
内 恋の予感、リベルタンゴ、カルメン幻想曲  
料 500円(4月1日(火)からオルモにて前売り有)  
問 金子 ☎049・285・4907

第9回アート48水彩画展

対 どなたでも  
日 5月20日(火)～25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 本村 ☎080・5075・0822

高德神社野草観察会

対 どなたでも  
日 4月19日(土)9時30分～12時  
場 高德神社  
料 無料 申 不要  
問 島崎 ☎090・4847・1316

昭和歌謡バンド「シーハイル」  
スプリングコンサート

対 どなたでも  
日 4月26日(土)14時～15時30分(開場13時30分)  
場 富士見市民センター  
内 瀬戸の花嫁、喝采、ルビーの指輪他  
料 無料 申 不要  
問 竹内 ☎080・5403・0894

バレエ アカデミー・コンチェルト  
第18回発表会

対 どなたでも  
日 4月26日(土)16時30分～19時30分(開場15時45分)  
場 ウェスタ川越  
料 無料 申 不要  
問 長瀬 ☎049・287・2379

みのり吟詠会(詩吟)

対 どなたでも  
日 月3回(月曜日)10時～12時  
場 富士見市民センター  
問 高久 ☎049・286・2988

参加してみませんか

鶴ヶ島ジュニアソフトテニスクラブ  
クレイン

対 小学生  
日 4月13日(日)、20日(日)14時～16時  
場 西中学校  
定 10人程度(申込順) 料 無料  
申 問 澤田 ☎090・3904・1962

鶴ヶ島テニス協会主催  
初心者・初級者テニススクール

対 市内在住在勤在学またはテニス協会会員  
日 5月10、17、24、31日(各土曜日)8時30分～10時30分  
※ 予備日6月7日(土)  
場 南近隣公園テニスコート  
料 2000円  
申 氏名、年齢、住所、電話番号を記載し、4月25日(金)までテニス協会へ ☐tsurugashima.tennis@gmail.com  
問 田中 ☎090・4027・0073

西入間ライオンズクラブ主催  
第43回市民歩け歩け大会

対 どなたでも  
日 4月27日(日)9時30分～(受付9時)  
場 坂戸市浅羽ビオトープ駐車場  
料 1000円  
申 問 梅沢 ☎049・283・2887

仲間になりませんか

パピーイングリッシュサークル(英会話)

対 市内在住の方  
日 毎週木曜日10時～12時  
場 北市民センター  
問 吉崎 ☎080・3346・8278

ハッピー料理(家庭料理)

対 どなたでも  
日 第2金曜日10時～14時  
場 女性センター  
問 山田 ☎049・287・1120

6月号の原稿締切は、4月18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