

がん検診の無料クーポン券を送付します

がん検診の受診率向上、がんの早期発見早期治療のために、特定の年齢・要件に該当する方へ、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を5月中旬ごろ送付します。この機会にぜひ受診してください。

※ 子宮頸がん検診 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれ的女性

乳がん検診 昭和59年4月2日から昭和60年4月1日生まれ的女性

☎ 保健センター ☎049・271・2745

糖尿病性腎症重症化予防対策事業

糖尿病性腎症とは、糖尿病の合併症の1つで高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的に腎不全となる病気です。発症初期は無症状であることが多いですが、重症化し末期腎不全になると、「透析療法」が必要になります。重症化予防のためには、早期発見と継続的な治療、食事や運動面での生活習慣の改善が重要とされています。

市では、埼玉県および埼玉県国民健康保険団体連合会と共同で国民健康保険被保険者を対象に特定健診のデータや医療機関受診状況进行分析し、糖尿病性腎症重症化予防対策事業を実施します。該当する方には、次の案内をお届けします（一部電話連絡を含む）。案内の送付を希望しない方は、5月9日（金）までに連絡してください。

受診勧奨

「受診勧奨通知」の郵送や電話連絡を受託業者（日本システム技術株式会社）が行います。

※ ①糖尿病の治療が必要な方

②糖尿病の治療を中断された方

保健指導

適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など生活習慣の改善を支援するための「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内」を受託業者（株）ベネフィット・ワンから郵送します。

※ 糖尿病性腎症の重症化リスクが高い方で主治医が必要と認めた方

☎ 保健年金課保健事業担当

アピランスケア用品購入費の助成が始まりました

年齢や性別に関わらず、外見（アピランス）が変わっても、安心して自分らしく生活を送ることができるよう、アピランスケア用品を購入したがん患者（元患者を含む）に対して、精神的および経済的負担の軽減を図るため、購入費用の一部を補助します。

アピランスケア用品

がん治療に起因するがん患者の外見の変化をケアする用品（保険適用外のもの）

①ウィッグなど（頭皮保護ネット、ウィッグ付き帽子など）

②補整具など（補整下着、人工乳房、エビテーゼなど）

※ いずれも令和7年4月1日以降に購入したものに限る。送料、交通費などは対象外

助成対象者（次のすべてを満たす方）

①アピランスケア用品を購入した日において市内に住所を有する方

②がんの治療を受けている、または受けた方

③他の市町村（特別区含む）が実施している事業を含め、他の同種の助成金などの交付を受けていない方

助成額

アピランスケア用品を購入した額とし、1万円を上限とします（①ウィッグなど②補整具など、それぞれ1回限り）。

申請方法

アピランスケア用品を購入した日の翌日から起算して1年以内に、必要書類と申請者の本人確認書類（例：運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど）を持参の上、保健センター窓口までお越しください。

必要書類

①鶴ヶ島市アピランスケア用品購入費助成交付申請書

②がんの治療を受けている、または受けたことを確認することができる書類（診断書、治療方針計画書、診療明細書、お薬手帳など）

③領収書の原本（納品書不可）

☎ 保健センター ☎049・271・2745



歯と口の健康フェア2025

日 6月1日(日)10時～12時30分(受付は12時まで、②と④のみ11時30分受付終了)

場 保健センター

内 ①歯と口に関する児童画展 ②こども歯科健診・フッ素塗布 ③成人歯科健診(要申込)

④指の石こう模型製作 ⑤歯の何でも相談 ⑥マジックショー

⑦葉酸かみりんとうプレゼント

定 ③のみ20人(申込順)

持 ②を希望される方は、当日は歯みがきをして歯ブラシを持参してください。

申 ③のみ5月12日(月)から保健センターへ☎049・271・2745

※ 歯と口に関する児童画展の優秀作品の一部を、下記日程でも展示します

期 6月5日(木)～19日(木)16時まで

場 若葉駅前出張所

問 保健センター☎049・271・2745

つるゴン、さかるんに
会えるよ！おもちゃの
金魚すくい、風船、ポッ
プコーンなどの
お楽しみがいっぱい！
遊びにきてね。



お口から始める健康づくり

かみにくい、口が渇く、むせる、声がかすれるなど、気になるトラブルはありませんか。今後のトラブル予防や免疫力アップ方法、お口の健康マメ知識を学んで、楽しく話せる、おいしく食べられるお口に！総入れ歯の方の参加も大歓迎です。

対 市内在住の65歳以上の方

日 ①5月29日(木)13時30分～15時 ②8月21日(木)13時30分～15時

場 ①市役所6階打ち合わせスペース ②市役所102会議室

講 伊田 博さん(伊田歯科医院院長)

1日目

- ・歯科医師による“お口と健康”の話
- ・歯科衛生士と一緒に口のお元気度チェック(滑舌・飲み込み・かむ力)、歯磨きのポイント

2日目

- ・歯科衛生士と再確認 お口のお元気度チェック(滑舌・飲み込み・かむ力)、毎日のケアのポイント
- ・管理栄養士の“楽しい食事の工夫”の話

定 各20人(申込順)

持 筆記具、飲み物、あれば廃棄予定の歯ブラシ

他 お口のケアグッズプレゼント

申 問 5月1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



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。からだ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

		5月回(10時～12時)		6月回(10時～12時)
1日目	日時	①5月20日(火)	②5月22日(木)	6月3日(火)
	場所	北市民センター	西市民センター	市役所5階504会議室
2日目	日時	5月26日(月) ※ ①②合同		6月10日(火)
	場所	北市民センター		市役所6階打合せスペース

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簡単筋肉量チェック

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

定 各15人(申込順)

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 問 5月1日(木)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

お口の健康出張講座

お口の健康は全身の健康とつながっています。歯周病と全身への影響についてや、正しい歯みがきの仕方・お口の機能を保つための飲み込み体操など実技もお伝えします。3人以上の参加で申込みが可能です。サロン活動や、友達同士の集まりなどでぜひご利用ください。参加者には、歯ブラシのプレゼントがあります。詳しい日程は保健センターまでお問い合わせください。

■ 6月から実施

■ 5月から

■ 保健センター ☎049・271・2745

詳細はこちら



麻疹風しん(MR)ワクチンの接種期間の延長について

麻疹風しん(MR)ワクチンについて、一部の自治体および医療機関において供給が行き届いていないことが確認されました。そのため、令和6年度に接種対象年齢を迎えたものの、定期接種期間内に接種を受けられなかった方は、接種期間が延長されることになりました。

接種期間延長の対象者

＜MR1期＞

令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれの方でMRワクチンの接種ができなかった方

＜MR2期＞

平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの方でMRワクチンの接種ができなかった方

＜風しん第5期定期接種＞

次の①②③すべてを満たす方

①昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

②令和7年3月31日までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方

③風しん第5期定期接種として、予防接種を1度も受けていない方

接種期間

令和7年4月1日から令和9年3月31日まで

接種方法

- ・MR1期およびMR2期 母子健康手帳を医療機関に持参してください。
- ・風しん第5期定期接種 抗体検査の結果または当市からの個別通知を医療機関に提示ください。
※ 個別通知は5月ごろ送付されます

接種場所

市ホームページを確認してください。

■ 保健センター ☎049・271・2745



MRワクチン
詳細はこちら



風しん第5期
詳細はこちら

5月31日は世界禁煙デーです

喫煙による健康影響

喫煙は各種がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

禁煙の効果

禁煙すると数日で味覚や嗅覚が改善し、数か月で咳や痰が改善します。5年以降肺がんのリスクが明らかに低下し、10～15年で、さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。

喫煙は、ニコチン依存症という繰り返しの治療が必要な慢性の病気です、意志が弱いからやめられないのではありません。この機会に、自分自身と大切な家族のためにも、禁煙にチャレンジしてみませんか。

■ 健康長寿課健康増進担当

禁煙治療に保険が使える

鶴ヶ島市・坂戸市内の医療機関

医療機関	電話番号
関越病院	049・285・3161
伊利医院	049・281・0431
北坂戸クリニック	049・281・6480
坂戸西診療所	049・289・5111
原田内科クリニック	049・281・3235

むし歯予防のための間食や砂糖のとり方



歯の健康を保つことは、食物をそしゃくするというだけでなく、食事をおいしく食べる、会話を楽しむ上でも大切なことです。国で展開している国民健康づくり運動「健康日本21」でも「歯の健康」への目標が掲げられ、80歳で20本自分の歯を残そうという8020運動が推進されています。その達成率は、2022年度の調査では51.6%*と運動開始当初に比べ上昇しています。

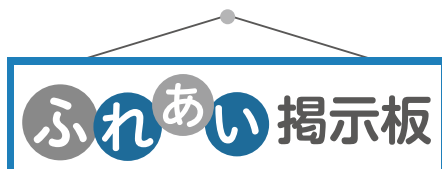
むし歯の原因は、歯の間や歯茎に歯こう(プラーク)がたまることによるものです。歯こうは食べかすではなく、細菌とその代謝物です。この細菌が、食べ物の糖質をもとに酸を作り出し、歯を溶かすことによりむし歯が発生します。

食べ物の中でも、砂糖が多く含まれるお菓子やジュースは細菌の餌となりやすく歯こうを増やす原因となります。特に、歯にくっつきやすいキャラメル、チョコレート、飴などや、歯の間に詰まりやすいケーキやドーナツは砂糖が口の中に長時間残りやすく、炭酸の入った甘い飲み物やスポーツドリンクは砂糖に加えそれ自体が酸性であることから、歯を溶かしやすいため注意が必要です。

むし歯予防のためにはお菓子や甘い飲み物などは時間を決めて食べる、食べた後にはきちんと歯磨きを行うことが大切です。

*厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」の結果より参照

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和



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4回アクアレラ絵画展

対 どなたでも
日 5月13日(火)～18日(日)10時～17時(初日は12時から)
場 中央図書館
料 無料 申 不要
問 国井☎080・5033・9213

第25回鶴ヶ島地区合唱祭

対 どなたでも
日 5月25日(日)13時～(12時30分開場)
場 女性センター 料 無料
申 不要
問 川村☎049・287・3010

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
問 本村☎080・5075・0822

参加してみませんか

スクエアダンス初心者講習会

対 65歳くらいまでの健康な方
日 6月4日から7月9日までの毎週水曜日10時15分～11時30分
場 富士見市民センター
料 600円(テキスト代)
申 問 下谷☎049・285・6788

スポーツウエルネス吹矢体験会

対 市内在住の方
日 6月14日(土)13時～16時
場 海洋センター
料 200円(マウスピース代)
申 問 5月7日(水)から31日(土)までに島村☎049・285・3089

仲間になりませんか

アート48(水彩画)

対 どなたでも
日 月2回(第2、4金曜日)9時30分～12時30分(野外スケッチは10時～13時)
場 富士見市民センター
問 甲田☎090・7282・2664

アップ体操(リズム体操)

対 女性
日 毎週木曜日19時～21時
場 北市民センター
問 福岡☎049・286・4609



7月号の原稿締切は、5月19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件までの掲載に限らせていただきます