Health Info 健康情報

6月は食育月間です
～「おいしく適塩！たっぷり野菜」で健康な食生活を～

問　健康長寿課健康増進担当

食育は、食に関する知識を身につけるだけでなく、日々の暮らしの中で、健康的な食の選択ができる力を育てることです。こどもだけでなく、大人にとっても、一生を通じて大切なものです。
市では、「おいしく適塩！たっぷり野菜」をテーマに、野菜・果物の摂取促進と減塩の取り組みを進め、市民の皆さんが自然に健康につながる選択ができる環境づくりに取り組んでいます。

食育の日イベント

テーマ「おいしく適塩！たっぷり野菜～無理なく減塩、野菜で元気に～」
日　6月19日(金)10時～14時
場　市役所1階ロビー
内　ベジチェックで野菜摂取充足度測定、尿ナトカリ比検査(※)、鶴ヶ島市産の野菜などの販売、野菜レシピ配布、ポスター展示
申　不要　※　事前に採尿容器の郵送を希望される方は、6月10日(水)までに専用フォームから

申込はこちら

おいしく適塩！たっぷり野菜料理教室

対　市内在住の方
日　6月26日(金)10時～13時　場　農業交流センター
講　鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会
定　20人(申込順)　料　500円
内　ごはん・パリパリチキン(ヨーグルト野菜ソース)・春雨サラダ・野菜ときくらげのスープ・豆花(豆乳プリン)
持　エプロン、三角きん、ふきん2枚
申　6月2日(火)から18日(木)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

おいしく適塩！たっぷり野菜レシピ vol.14

トマトとおくらのもずくあえ

問　健康長寿課健康増進担当

【1人分】エネルギー21kcal、カリウム222mg、塩分0.3g

材料(2人分)

・ミニトマト……80g　・オクラ……3本(20g)
・玉ねぎ……20g　・黒酢もずく……1パック(70g)

作り方

①ミニトマトは1個を4等分に切る。玉ねぎは薄くスライスして、10分ほどおく。
②オクラは沸騰した湯で2分程茹でる。冷水に取り、水気を切って4～6mm幅に切る。
③①と②を器に盛り、黒酢もずくをかける。

レシピ作成　鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

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自分のからだをみてみませんか？からだの筋肉量やお口の働きを、フレイルサポーターとチェックしましょう。痛みのある検査や難しい検査はありません。自分の“できる”を確認して、健康づくりに役立ててください。初めての方も、これまで参加された方も、気軽に参加してください。

対　市内在住でおおむね65歳以上の方　日　①7月2日(木)②7月6日(月)10時～12時　※　いずれか1回
場　①大橋市民センター②南市民センター　内　簡単な測定と専門職の講話
定　15人(申込順)　料　無料　持　筆記具、飲み物、記入時に必要であれば眼鏡
他　測定しやすい服装(裾を膝下まで上げられるズボンなど・ストッキング不可)
申 問　6月1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

6月4日から6月10日は～歯と口の健康週間～歯周病検診を受けましょう

令和8年度の「歯と口の健康週間」の標語は、「歯みがきは　体を守る　最前線」です。
お口の健康は、むし歯や歯周病だけでなく、糖尿病や感染症など、全身のさまざまな病気とも深く関係しています。
毎日のお口のケアは、からだ全体の健康を守る大切な習慣で、基本となるのは、毎日の丁寧な歯みがきです。あわせて、フッ化物配合の歯みがき剤や洗口液などを活用したセルフケアを取り入れることで、むし歯予防の効果をより高めることができます。フッ化物は、歯を強くし、むし歯になりにくくする成分で、年齢を問わず活用できます。一方で、むし歯や歯周病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに進行してしまうことがあります。特に、糖尿病の治療を受けている方は、歯周病が進行しやすいともいわれています。『年齢が若いから』『痛みはないから』と、定期的な歯科健診を受けていない方も、この機会に歯周病検診を受けましょう。早めにチェックすることで、重症化の予防につながります。
市では、年間6回の歯周病検診を実施しています。受診された方には、歯ブラシなどのプレゼントもありますので、ぜひこの機会に申し込みください。

対　20歳から75歳までの方(昭和26年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方)
日　【午前開催】8月6日(木)、令和9年1月14日(木)　※　保育付き　【午後開催】6月30日(火)、10月27日(火)、11月30日(月)、令和9年3月5日(金)
場　保健センター　内　①歯科診察②唾液のpHテスト③ブラッシング指導
問　保健センター☎049・271・2745

詳細はこちら

年に一度は特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けましょう

生活習慣病の早期発見や予防のために必ず受診しましょう。

受診するメリット

・定期的に健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます
・メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の兆候を確認することができます
・健診結果を確認することで、生活習慣病の発症を未然に防ぐこともでき、健康を維持することができます
・特定健診の結果、『特定保健指導対象者』と診断された方は、専門的な生活改善指導を受けることで、生活習慣を改善することができます

特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方には、特定保健指導利用券を送付します。特定保健指導では、健診結果から自身の健康状態を理解していただき、生活改善の目標を立てて実践できるよう、医師・保健師・管理栄養士などの専門家がサポートします。特定保健指導利用券が届いた方は、これから先も健康に過ごしていけるように、特定保健指導を受けて、自身の生活習慣を見直してみましょう。

対　鶴ヶ島市国民健康保険加入者(40歳以上)および後期高齢者医療制度加入者
期　10月31日(土)まで　料　無料
問　保険年金課保健事業担当

No.255 健康応援団

減塩と減塩の効果を高める野菜摂取について(ナトカリ比)

高血圧を防ぐためには減塩を基本とする食生活が大切ですが、新たに、減塩とカリウム摂取を組み合わせる「ナトリウム/カリウム比(ナトカリ比)」が注目されています。カリウムには、体内の余分なナトリウムを尿として排出し、血圧を安定させる働きがあり、塩分を減らすだけでなく、カリウムを十分にとることで、より効果的に血圧を下げられることが多くの研究で示されています。そして、健康な人の尿中のナトカリ比率が低くなるほど高血圧や将来の心筋梗塞などの予防につながることも報告されています。

カリウムは野菜や芋類、果物に多く含まれ、トマト、ブロッコリー、ほうれん草、じゃが芋、バナナなどは手軽に取り入れやすい食材です。野菜を1皿加える、汁物の具を増やす、果物を1日1回取り入れるなど、小さな工夫でカリウム摂取量を増やせます。一方で、加工食品や外食が多くなると、ナトカリ比が高くなりがちです。調味料を控える、麺類の汁を残すなどから習慣化してみましょう。

大切なことは、減塩とカリウム摂取の両立を無理なく継続することです。特別な食事ではなく、日々の工夫で実現できます。減塩と組み合わせて野菜を中心とした食生活を心がけ、ナトカリ比を意識することをはじめてみませんか。

日本栄養大学栄養クリニック　管理栄養士　春日(かすが) 千加子(ちかこ)

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

アート4(フォーティーエイト)8(水彩画)
対　どなたでも
日　毎月第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　畑越(はたこし)☎049・271・5007

鶴ヶ島マジッククラブ(手品)
対　市内在住の方
日　毎月第2土曜日9時～11時
場　西市民センター
問　髙篠(たかしの)☎049・285・0624

NPO法人里山サポートクラブ(自然・森林ボランティア)
対　どなたでも
日　月2回土曜日9時～12時30分
場　市民の森
問　小沼(こぬま)☎080・3015・8171

さわやか3B体操(体操)
対　女性
日　月2回金曜日10時～11時30分
場　西市民センター
問　新妻(にいづま)☎049・287・7753

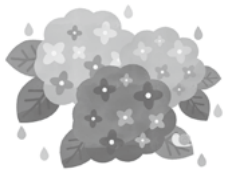
鶴ヶ島リトミック
対　どなたでも
日　毎月第2・3・4土曜日10時～11時30分
※　6月は、6日・13日・20日
場　東市民センター
料　500円
問　早川(はやかわ)☎090・4019・1693

8月号の原稿締切は、6月18日(木)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

出かけてみませんか

第14回マザーズバンドvivo(ヴィーヴォ)吹奏楽ファミリーコンサート
対　どなたでも
日　7月5日(日)13時30分～15時(13時開場)
場　坂戸市文化会館(坂戸市元町17-1)
料　無料　申　不要
問　伊藤(いとう)☎049・284・0206

参加してみませんか

市民体育祭 鶴ヶ島市弓道連盟選手権大会
対　市内在住在勤在学の弓道経験者、連盟会員
日　7月12日(日)9時～14時
場　鶴ヶ島市弓道場
料　無料
申 問　6月8日(月)から24日(水)までの9時から17時までに田中(たなか)へ☎090・4373・1349

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