

い～な！健康マイレージ対象事業

参加者募集

「いきいきロコモコール！講習会」 ～いつまでも元気で歩ける足腰のために～



加齢とともに足腰が弱くなり、徐々に歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。ロコモ予防に足腰を上手にきたえるための体操の講習会を開催します。

内 初回にロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操です）の指導を受け、3か月間自宅で体操を続けていただきます。3か月後に再び運動機能測定をして、頑張った効果を確認するプログラムです。3か月の間、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

日 初回：8月7日(水)、3か月後：11月6日(水)10時～12時、13時30分～15時30分(午前午後どちらか選択)

場 ゆめくる

対 次のすべての条件に該当する方

- ・おおむね65歳以上で町内在住の方
- ・初回と3か月後ともに参加が可能で、その間、自宅でロコモ体操を継続する意欲のある方

定 各20名（先着順）

初回セミナー講師 石橋英明氏（伊奈病院整形外科医）ほか

申 7月31日(水)までに福祉課窓口または電話で申込
※当日は、簡単な体操ができる服装でお越しください。かかとの高い靴はお控えください。

問 福祉課 ☎2124

風しんの抗体検査および 予防接種を無料で受けられます

令和元年度から3年間に限り、風しんの抗体検査を無料で受けられるクーポン券を送付します。検査の結果、抗体が不十分な方は、風しんの予防接種を無料で実施します。

対 ①昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生の男性
②昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生の男性

送付時期▶①6月中旬に送付しました。②今年度中予定ですが、早めの送付をご希望の場合は、健康増進課にお問い合わせください。

※転入の方やクーポン券を紛失された方は、再発行しますので健康増進課までお問い合わせください。

※クーポン券が手元に届いた後に転出された場合は、町のクーポン券はご利用できません。

問 健康増進課（保健センター）

幼児のおやつとはみがき教室 に参加しませんか？

内 ①歯科衛生士による虫歯予防の話や紙しばい、正しいはみがきの実技②栄養士による簡単なおやつ作り（調理実習中はボランティアによる保育があります。）

日 ①8月1日(水)10時～11時②8月8日(水)10時～12時（全2回）

場 保健センター料理室、会議室

対 2～5歳の幼児と保護者

定 10組（要事前予約）

申・問 7月8日(月)から健康増進課（保健センター）窓口または電話で受付



食中毒にご用心

<食中毒予防の3原則>

- 食中毒菌を、◎つけない 食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。
- ◎増やさない 調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。
- ◎やっつける 食品は中心部まで十分加熱する。

<肉を食べるときの注意点>

- ・焼く直前まで低温に保つ。
 - ・中までしっかり焼く。
 - ・トングや箸は使い分ける。
- ◎肉はよく焼いておいしく食べましょう！

生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌^{オー}O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！

問 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当
☎048-541-0249

健康ガイド



埼玉県コバトン健康マイレージに参加します！

～毎日歩いて健康と賞品を手に入れよう～

昨年度まで町で実施していた「い～な！健康 毎日1万歩運動」に代わり、今年度から「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加します。これは、埼玉県民のみなさんが歩数計等を使い、県内を楽しくウォーキングすることで健康づくりを進めていただくサービスです。

マイレージの特徴▼

1. 歩くとポイントがどんどん貯まる！

歩数に応じたポイントや歩数を送信したときに得られる抽選によるポイントなど、さまざまな形で獲得できます。

2. 抽選で県産品などの素敵な賞品が当たる！

対象期間中に30,000ポイントを貯めると、3か月ごとに実施される抽選と、年度末のWチャンスの抽選に自動的に参加できます。

賞品の例…埼玉県産の生鮮食料品・ジュースの詰め合わせ・協賛企業のグッズなど

3. 歩数レベルによるランキング制を導入！

ご自身のペースに合わせたレベルのリーグに登録さ

れ、ランキング（順位）を簡単に確認するなど楽しく参加できる工夫がされています。

4. 活動範囲が県内へと広範囲に！

町内だけでなく県内各地で歩数送信が可能となるため、ウォーキングのエリアが広範囲となり、楽しみの幅が広がります。

参加方法▼

①歩数計…健康増進課（保健センター）で受付予定
※受付時期や場所等決まり次第、広報や町ホームページでお知らせします。

※昨年まで町で実施していた「い～な！健康 毎日1万歩運動」の歩数計は利用できません。

②スマートフォンアプリ…ご自身で「埼玉県コバトン健康マイレージ」アプリをダウンロードしてください。

持 健康保険証

定 ①200名（予定）②人数制限なし

対 町内在住・在勤の18歳以上の方

問 健康増進課 ☎720-5000

小児慢性特定疾病医療費 支給継続申請受付期間は 7月31日(水)まで

対 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

必要書類▶申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険（健康保険）の被保険者の市町村・県民税（非課税）証明書等

申・問 鴻巣保健所 ☎048-541-0249



スマホと視力の関係

高度情報化社会の進展に伴って眼を酷使する機会が増えてきています。

今回はスマートフォンと視力（眼）の関係についてお話しさせていただきます。

我々はモノを見るとき、カメラのレンズに相当する水晶体の厚さを調整してピントを合わせます。近くを見るときは水晶体が厚くなり、遠くを見るとき水晶体は薄くなります。

スマートフォンなど近くのものを見ると水晶体を支える毛様体筋が緊張して水晶体が厚くなりますが、長時間見続けると水晶体が元に戻らなくなり近視がすすむ原因に、そして毛様体筋が緊張し続ける

ことにより眼精疲労の原因にもなります。またスマートフォンの画面を見続けると、瞬きの回数が減ることにより眼が乾燥し、ドライアイ症状を生じます。生活必需品となり欠かすことのできないスマートフォンですが便利な反面、長時間使用は近視化や眼精疲労、ドライアイの原因となります。これらの症状を予防するためには、適度に休憩を取って眼を休ませてあげることが大切です。遠くを見て眼の緊張をほぐす、あるいは意識的に瞬きをしたり点眼するのも効果的です。スマートフォンから出るブルーライトが、寝付きを悪くし、睡眠の質を低下させるといった報告もあります。スマートフォンは長時間の使用だけでなく、就寝前の操作も控えめにされたほうがよいでしょう。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉