

「いきいきロコモコール！講習会」参加者募集 ～ロコモ体操でいつまでも歩ける足腰をつくろう～

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。ロコモ予防として、足腰を上手に鍛えられる体操の講習会を開催します。

内 初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操）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。

※簡単な体操ができる服装でご参加ください。

日 初回：7月2日(火)、3か月後：9月25日(水)
①10時～12時②13時30分～15時30分
(①②どちらかを選択)

場 総合センター2階多目的ホール

対 ・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）

費 無料

講 石橋英明氏（伊奈病院副院長）ほか

申 6月21日(金)までに、窓口または電話



「ロコラジさろん」参加者募集

最近筋力が落ちたなどと感じることはありませんか？ロコラジさろんでは、理学療法士などの指導のもと、主に下半身に効く「ロコモ体操」と上半身に効く「ラジオ体操」を行います。

内 簡単な筋力・バランステスト、ロコモ体操、ラジオ体操

※簡単な体操ができる服装でご参加ください。

日 6月27日、7月4日・11日・18日の各木曜日
10時30分～12時（全4回）

場 総合センター2階多目的ホール

対 おおむね65歳以上で町内在住の方

定 20名程度（先着順）

申 6月21日(金)までに、窓口または電話

76歳・81歳を
迎える方へ

健康長寿歯科健診を実施します

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、令和6年度中に76歳または81歳を迎えられる被保険者を対象に、健康長寿歯科健診を実施します。お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診しましょう。

実施期間▶ 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

対 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

①昭和23年4月2日～昭和24年4月1日に生まれた方

②昭和18年4月2日～昭和19年4月1日に生まれた方

※申込手続きなど詳しくは、6月下旬に対象者へ送付する受診案内をご覧ください。

問 健康長寿歯科健診コールセンター☎0120-981-199

糖尿病性腎症重症化 予防プログラム

国民健康保険の被保険者を対象に、特定健診のデータや医療機関の受診状況を確認します。糖尿病性腎症の重症化リスクの高い方には、適切な食事の摂り方や適度な運動の実践など、生活習慣を改善するための「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内」を送付しました。

また、糖尿病の治療が必要な方や治療を中断した方には、医療機関への受診のお知らせを6月に送付します。（電話で受診案内をする場合もあります。）

案内が届いた方は、プログラムの参加や医療機関への受診をお願いします。

☎ 保険医療課☎2171

小児慢性特定疾病医療費の 継続申請を受付開始

受付期間▶6月10日(月)～7月26日(金)（土日祝日除く）

場 各県保健所

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・県民税課税（非課税）証明書（税額・所得金額が記載されたもの）など

※お持ちの受給者証に記載された住所地を管轄する保健所から、申請に必要な書類についての案内が郵送されます。（医療意見書は同封しませんので、指定医に依頼してください。）

☎ 鴻巣保健所☎048-541-0249

高齢者肺炎球菌予防接種の一部助成制度

対 定期接種対象者以外で高齢者肺炎球菌予防接種を希望する65歳以上の方

※ただし、次のいずれかに該当する場合は、助成の対象外です。

- ・前回の接種から5年以上空いていない方
- ・伊奈町・桶川市・北本市・鴻巣市以外の医療機関で接種した方
- ・助成の有無にかかわらず、高齢者肺炎球菌予防接種（23価）を過去に2回受けている方

助成額▶3,000円

接種方法▼

接種を希望される方は、伊奈町・桶川市・北本市・鴻巣市の実施医療機関に直接予約をしてください。健康保険証など（年齢と住所が確認できるもの）を持参し、実施医療機関窓口で助成額を差し引いた料金をお支払いください。

町内実施医療機関は、『伊奈町保健事業のお知らせ』や町ホームページをご覧ください。桶川市・北本市・鴻巣市の実施医療機関は、お問合せください。

☎ 健康増進課(保健センター)☎720-5000

蚊を介する感染症の予防対策 ～感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を～

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

●感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

- ・海外へ渡航する際は、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されない

ように万全な対策をしましょう。

- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなどの対策をしましょう。

●住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう。

※蚊の活動はおおむね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は、10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。