

9月 乳幼児の健康診査

☎ ネウボラ課 母子保健担当 ☎424-9087

乳幼児健康診査の受診方法は集団健診になりますが、受付時や健診中の混雑を緩和し、新型コロナウイルスを含む感染症の拡大を防止するため、受付時間を指定してのご案内となります。

各健診の対象者には通知をしますので、詳細は通知文でご確認ください。

また、ご希望の方は引き続き個別健診も選択できますので、通知が到着後担当へご連絡ください。

歯周疾患検診(個別)を実施しています

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

歯を失う2大原因の虫歯や歯周病対策は、毎日の歯みがきと検診が重要です。和光・朝霞・新座・志木4市の契約歯科診療所で、歯周疾患検診を実施します。下記に該当される方(令和4年4月1日時点の年齢)はぜひご利用ください。

実施期間／令和5年2月28日(火)まで

☎ 40・50・60・70歳、及び妊娠中の市民 自己負担額／500円

受診方法／

- ① 申込受付後、保健センターより受診券及び受診できる歯科診療所の一覧表を郵送又は窓口で渡します
 - ② 歯科診療所に予約の上、受診します
- 妊娠中の方は、安定期に入った後(おおむね16～27週位を目安)で、体調のよい時期に受診することをおすすめします
- ☎ 令和5年2月24日(金)までに電話又は窓口で

朝霞地区4市特定健診受診率向上キャンペーン in 志木市 ～受けて見つけよう!未来のあんしん～

☎ 志木市 健康政策課 ☎048-473-1111(内線2075)

☎ 9月12日(月)～16日(金) ☎ 志木市役所4階 展望ロビー

☎ 朝霞地区4市の医療費の状況や特定健康診査・特定保健指導について、分かりやすく解説したポスターを展示します

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券をまだ利用していない方へ

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

対象者には各無料クーポン券を6月中旬に個別郵送しています。有効期限は、令和5年1月31日(火)までです(2月の女性特有のがん検診でも利用可能)。まだ利用していない方は、この機会にがん検診を受けてみましょう。

☎ 令和4年4月1日時点の年齢が下記の方

子宮頸がん検診／20・25・30・35・40歳の女性

乳がん検診／40・45・50・55・60歳の女性

●転入などでお手元にクーポン券がない方は、担当までご連絡ください

肥満症の治療

朝霞地区医師会 三浦 志朗 ☎464-4666



1 肥満症 決まりはある？

体重kg÷(身長m)²をBMI(体格指数)といいます。BMI≥25の場合を肥満と定義し、肥満に関連する健康障害を併せ持つものを肥満症といいます。肥満には内臓に脂肪が過剰蓄積した内臓脂肪型肥満と、皮下(皮膚のすぐ内側)に脂肪が多い皮下脂肪型肥満があります。

内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満より高血圧や脂質異常症、糖尿病などになりやすく、内臓に脂肪がつくとお酒を飲まなくても肝臓の病気にもなりやすいので注意が必要です。特にBMI≥35の場合は、高度肥満と呼ばれ、いろいろな病気を合併しやすいのです。もちろん、体重が重くても筋肉量が多く、内臓につく脂肪が少なければ、肥満に伴う病気の合併は少ないわけです。

2 肥満症の治療

肥満症では、減量により合併しやすい病気を未然に防いだり、すでに合併してしまった病気を改善できます。それぞれの疾患を別々に治療するより、減量によってそれらを一気に改善させることも可能です。最初の目標は3か月で3%減量です。

食事療法

通常は25kcal×標準体重／日以下を目安として活動量に応じて調整します。近年、甘いものの制限だけでなく、ごはんやパン、麺類などの糖質制限ダイエットの話をよく聞きます。確かに短期的な減量効果は大きいのですが、長期にわたる極端な糖質制限の安全は証明されていません。安全に減量するためには緩やかな糖質制限だけでも効果的です。まずやめた方がいいのは、昼食はラーメンに半ライスとか、軽く調理パンだけにするなどの糖質に偏った食事です。はじめは、総カロリーの50%程度に糖質を制限する(標準体重60kgであれ

和光市国保特定健診の結果返却と 各種集団健(検)診の結果書類発行問合せ先

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

7月の「和光市国保特定健診」結果の返却が8月下旬より始まります。健診結果で「動機づけ支援」又は「積極定期支援」に該当した方には、委託業者から「特定保健指導」の案内通知が届きますので、ぜひ指導を受けてください。生活習慣の見直しができ、メタボリックシンドロームの改善が望めます。費用は無料です。

▶市の集団健(検)診結果再発行

紛失・破損などによる結果の再発行は有料です。ご希望の場合は、下記まで問い合わせください。

☎ 健診実施機関ライフサポートクリニック ☎0120-565-477(平日9:00～17:00)

▶肺がん・胃がん・乳がん検診で要精密検査だった方へ

精密検査を受診するにあたり、検診当日のレントゲンのCD-Rが必要な場合は、ヘルスサポート担当までお電話ください。CD-Rを無償で貸し出します。要精密検査以外の方でCD-Rが必要な場合は有料となります。ご了承ください。

11月集団健診の受付は9月16日(金)から

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

今年度最後の集団健診です。基本的な健診、がん検診などを自由に組み合わせ受けることができます。

☎ 11月3日(木・祝)～5日(土) ☎ 9月16日(金)～20日(火)

☎ 11月6日(日)～8日(火) ☎ 9月17日(土)～20日(火)

●11月5日・8日は女性限定日です

●11月3日の健診会場は総合福祉会館(ゆめあい和光)です

☎【電話】☎03-4330-3113

9:00～20:00(土・日・祝日も可／先着順)

【Web】予約初日9:00～最終日20:00(期間内24時間申込可／先着順)

▼集団健診
予約サイト



10・11月集団健診のキャンセル待ち受付

☎ 健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

各健診のキャンセル待ち受付を下記日程で実施します。キャンセルが発生した場合、健診委託業者よりご連絡します。

受付期間・申込み／

10月集団健診(健診日／10月16日(日)～20日(木))

①10月2日(日)まで ☎03-4330-3113(9:00～20:00／土・日・祝日も可)

②10月3日(月)～7日(金) ☎0120-565-477(9:00～17:00／土・日・祝日不可)

11月集団健診(健診日／11月3日(木・祝)～8日(火))

①10月18日(火)まで ☎03-4330-3113(9:00～20:00／土・日・祝日も可)

②10月19日(水)～27日(木) ☎0120-565-477(9:00～17:00／土・日・祝日不可)

ば糖質1日180g位)ことで減量効果が出るはずです。

運動療法

脈拍をあげて酸素を取り込んで脂肪を燃焼させる運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳、ダンスなども有酸素運動です。肥満の改善には、有酸素運動をできれば週5日以上行うことが有効です。しかし、まずは持続することが大切です。例えば、最初は軽い運動で、仕事場で座る時間を短くする、エレベーターには乗らないで階段を使う、少しだけ早く起きて通勤で一駅歩くなどから始めるのがよいと思います。

筋トレ(レジスタンス運動)は高齢者では転倒を防いだり、若年壮年者では能力感を向上させる効果があります。いろいろなコンディショニングエクササイズ(ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど)を併用することは、運動の気持ちよさを感じたり怪我の予防につながります。有酸素運動に、これらを組み合わせることが必要です。

行動療法

朝、欠食し、夕食は夜遅くたくさん食べるという太りやすい食行動、いらいらすると食べてしまう、食後のスイーツは別腹、早食いなどは食行動の悪い「くせ」で、肥満症を引き起こします。これらの癖の是正のために、カレンダーに30回咀嚼したら◎、20回咀嚼なら○と食事ごとに記していくのも良い方法です。また、一日4回(起床時、朝食後、夕食後、就寝前)体重を測定しグラフ化する「体重日記」の記載も、減量効果が目で見えるため、治療などにも取り入れられています。グラフは100～200gの変動を自分の手で記載する方が良いでしょう。

まとめ

肥満、特に内臓脂肪型肥満はさまざまな余病を併発します。ですから、高度肥満に関しては主治医と相談し、場合によってはお薬による治療や、保険適応の認められた外科治療(スリーブ状胃切除術)となることがあります。

しかし、ご自分で明日からでもできることは食事・運動・行動療法の3つです。まずは、ひとつでも始めてみるのが第一歩です。頑張りましょう。