



## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な心と身体を養い豊かな人間性を育むことです。新型コロナウイルス感染予防のためにも、規則正しく、栄養バランスの良い食事をして、免疫力を保つことが大切です。

問 健康医療課健康企画係（内線3426）

### ◆栄養バランスの良い食事をとろう

主食(ご飯、パン、麺類など)・主菜(肉類、魚類、卵、大豆製品など)・副菜(野菜類、きのこ類、海藻類など)がそろった食事をする事は、生活習慣病の予防・改善や長寿にもつながります。

### ◆食の乱れをなくそう

偏食や欠食などの食生活の乱れは、肥満や痩身だけでなく、体力低下や集中力低下にも関係しています。生涯、健康を保つためにあなたとご家族の食生活を見直してみませんか。



## 歯科健康診査を受けましょう！

歯周疾患は健康な歯を失ってしまうだけでなく、早産や生活習慣病など様々な身体のトラブルと関係しています。1年以上歯科健診を受けていない方やかかりつけ歯科医がない方は、ぜひこの機会をご利用ください。



### ①成人歯科健康診査

対 久喜市に住所を有する、令和3年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる方  
 ※対象者には個別に通知を送付します。(6月上旬発送予定)

### ②妊婦歯科健康診査

対 久喜市に住所を有する妊娠中の方  
 ※母子健康手帳交付時に「妊婦歯科健康診査受診券」をお渡ししています。

### 【①・②共通】

※歯科健診で治療が必要と判断された場合の治療に要する費用は自己負担となります。  
 ※転出された場合、歯科健診を受けることはできません。

問 お住まいの地区の保健センター

### ③健康長寿歯科健診

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

- ・昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方
- ・昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方

日 7月1日～令和4年1月31日

※申込手続等の詳細は、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 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048-833-3130

### 連載

## 熱中症予防について学ぼう 第1回 「暑さに負けない体づくりをしよう！」

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体温調整などが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。日常生活の中で、軽く汗をかく程度の運動や入浴をすることで暑さに負けない体づくりをしましょう。

### ◆ウォーキング・ジョギング

できるだけ階段を使用する、帰宅時にひと駅分歩くなど意識して少し汗をかくような動きをします。

目安：ウォーキングの場合は1回30分、ジョギングの場合は1回15分。頻度は週5日程度。

### ◆筋トレ・ストレッチ

運動中の室内の温度には注意しましょう。

目安：1回30分。頻度は週5日～毎日。

### ◆入浴

湯の温度に注意して、温度が高めの場合は時間は短め、低めの場合は少し長めに入浴することがおすすめです。

※運動や入浴の前後は十分な水分と塩分を補給しましょう。無理をせず、継続することが大切です。

問 中央保健センター保健予防係（内線7516）

