

嵐山町国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ

後期高齢者医療制度にご加入の方へ

年に一度は

特定健診・健康診査で健康チェック！

◆現在、治療中の方も対象です。

◆ワンコイン（500円）で受診できます。

◆ご都合にあわせて医療機関を選べます。

5月下旬に送付された受診券で受けることができます。

対 象

自 己 負 担

受 診 場 所

・嵐山町国民健康保険にご加入で40～74歳の方

・後期高齢者医療制度にご加入の方

※なお、人間ドック・併診ドックを申込みされた方は除きます。

500円

特定健診・健康診査実施医療機関
※実施医療機関一覧表は受診券と同封されています。
(健康カレンダー8ページ、9ページにも掲載されています)

受 診 期 間

6月1日～12月21日

受診方法

① 医療機関に予約
希望する医療機関へ直接予約

➡

② 受診
医療機関で「保険証」と「受診券」を提示、受診費用を支払い受診

➡

③ 結果
医師が説明、または郵送でお知らせ

※嵐山町国民健康保険加入の方で、職場等の健康診断を受けられたときは、健康いきいき課までご連絡ください。
(特定健康診査の項目を満たしている場合、健康診断結果の提出をお願いし、特定健康診査の実施に代えさせていただきます。)

■問合せ先■ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

くらしの情報

町民課

正しい受診を心がけましょう

医療費の節約と医療体制の充実のため、今行っている受診体制を見直してみませんか。

①重複受診はやめましょう
同じ病気で複数の医療機関で受診する「重複受診」は医療費の増加になるだけでなく、治療に支障をきたすこともありま

す。自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」がいると安心です。

②休日や夜間の受診を見直しましょう
休日や夜間の受診は、割増料金がかかり医療費の増加につながります。また、軽症の人の救急医療受診が、緊急性の高い重症の人の治療に支障をきたしています。受診の前に、平日の時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。

③ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう
自己負担が軽減されるだけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。まずは、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

問合せ 町民課 保険年金担当 ☎62-2154

町民課

健康長寿歯科健診を実施します

前年度中に75歳になられた埼玉県後期高齢者被保険者を対象とした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、ぜひ受診してください。

対象者 昭和17年4月2日から昭和18年4月1日までに生まれた方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方（対象となる方へは6月下旬ごろ、案内が送付されます）。

受付期間 7月1日～平成31年1月31日

問合せ 埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎048-833-3130

町民課

年金の受給資格期間が25年から10年に短縮されました

年金を受け取るために必要な資格期間（保険料納付済等期間）が25年から10年に短縮されました。対象の方には日本年金機構より請求書が送付されます。お手元に届いた方は、お近くの年金事務所です手続きをしてください。

問合せ 川越年金事務所

栄養コーナー

～嵐山の味メニュー95～

丸ごと玉ねぎのスープ煮

玉ねぎを切ったときに涙が出る原因は硫化アリルという辛味成分です。硫化アリルは、血液の流れをよくする働きがあり、動脈硬化の予防・改善にも効果的です。サラダや和え物など、生で食べたほうが、より効果的で辛味と香りがアクセントになります。また、加熱すると辛味成分が揮発・分解され、甘み成分が凝縮されるので甘く感じます。今回は甘みを活かしたスープ煮をご紹介します。

<1人分の栄養価>

エネルギー 111kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.2g

カルシウム 37mg 塩分 1.4g

<材料>4人分

玉ねぎ 600g（小さめ4個） ★新玉ねぎがあればお勧めです。

昆布（3cm角） 4枚 鶏ひき肉 100g 塩 小さじ2/3

④（醤油 小さじ1 生姜汁 小さじ2）

⑤（片栗粉 大さじ1/2 水 大さじ2）

<作り方>

①玉ねぎは皮をむき、根の方だけ切り落とす。（頭の部分を残すのは中身が飛び出すのを防ぐため）

②鍋に昆布と玉ねぎ、かぶる位の水（約3カップ）と塩を入れ、ふたをして弱火でコトコト煮る。

③玉ねぎが柔らかくなってきたら鶏ひき肉を加え、あくを取りながらすっきり柔らかくなるまで合計30～40分煮る。（新玉ねぎなら15～20分）

④火を止め、昆布と玉ねぎを取り出して器に盛る。

⑤④の鍋を火にかけて④を加える。⑤を少しずつ混ぜ入れて好みのとろみをつけ、盛り付けた玉ねぎにかける。

☆彩りとして人参の小さく切ったものをそばろに加えたり、絹さやを飾りに添えるときれいです。冷凍のミックスベジタブルも手軽に使えてお勧めです。（協力：味の会）

Piece (ピース) 通信 vol.3

いつもPieceを応援していただきありがとうございます！

6月は、国蝶のオオムラサキが羽化する時期ですね。以前、「オオムラサキの森」でオオムラサキが羽化するのを見ました！悲しいことに、年々、オオムラサキの数が減っていると聞きます。今年も羽化の瞬間に立ち会えたらいいと思います！

オオムラサキをイメージした兜をもつ、むさし嵐丸くんと一緒に、嵐山町を盛り上げていきたいと思ひます！

Mei

Pieceプロジェクト

ボランティアセンター

みなさんもボランティアを利用してみませんか

昨年度のボランティアあつせん件数をご報告します。

活動先	件数
福祉施設	25件
社会福祉協議会	4件
学校関係	4件
地域	7件
町の事業	13件
その他	4件
合 計	57件

ボランティアを「してみたい」「お願いしたい」と思ったら、お気軽にボランティアセンターへご連絡ください。

ボランティアの相談窓口
嵐山町ボランティアセンター
☎62-11221

健康いきいき課

5月31日から6月6日は禁煙週間です

今年度は、受動喫煙の悪影響から人々を守ることを目的として「2020年、受動喫煙のない社会を目指して」たばこの煙から子ども達をまもろう」がテーマです。

たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、周りの人の健康にも害を及ぼす可能性があります。この機会に、禁煙について考えてみませんか。

喫煙による病気のリスク
たばこの煙には、タールなどの発がん性物質、ニコチン、一酸化炭素など、250を超える有害物質が含まれていると言われています。そのため、肺や気管支の病気、心臓や脳の病気など、全身の病気になる危険性を高めます。また、妊婦が喫煙すると、低出生体重児、流・早産の危険が高くなります。

受動喫煙が周囲に与える害
喫煙者本人が吸い込む煙を主流煙、たばこの先から立ち上る煙を副流煙といいます。主流煙よりも副流煙の方が、有害物質が多く含まれています。周囲でたばこの煙にさらされている人も、健康を損ねる危険があります。また、子どもは、身体が小さく未発達な分、影響を受けやすいといえます。乳幼児突然死症候群（睡眠中に、突然死亡してしまう病気）の危険性も高まりますので、乳児のそばでの喫煙は止めてください。

◎自分の健康、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を考えませんか
自分だけで禁煙するのは、とても難しいことです。家族や友人の協力、禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）、医療機関（禁煙外来など）をうまく活用しながら、禁煙に取り組んでみませんか。

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

世界禁煙デー

5月31日～6月6日

「望まない受動喫煙」をなくそう。

5月31日 世界禁煙デー

禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）、医療機関（禁煙外来など）をうまく活用しながら、禁煙に取り組んでみませんか。

19

広報嵐山 2018. 6

広報嵐山 2018. 6

18