



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は上半身の「のびストレッチ」を紹介します。

## 今日から始めよう！筋力アップ⑨

肩甲骨を動かすことで血流が活発になり、体を温めることができます。手を上げた時に肩が痛い人は無理に上げずに、斜め前でも大丈夫です。椅子に座って行うので、テレビを見ながらでもできます。繰り返すことで効果がアップしますので、普段の生活に取り入れて習慣にしましょう。

椅子に座り、足は肩幅より少し開く。肩の高さあたりに手を上げる。

のびストレッチ

手を斜め上に伸ばしていく。脇腹から背中にかけて伸びていくのが感じられたらOK！

5～10回繰り返したら、反対側も同様に行う。

☎長寿生きがい課包括支援担当 ☎0493-62-0718

## 嵐山町健康いきいきプラン策定委員会の募集

☎健康いきいき課 ☎0493-59-6911

町では、嵐山町健康いきいきプランの策定にあたり町民の皆さんから広くご意見をいただくため、策定委員会委員を公募します。

**募集人数** 2名(応募多数時は抽選) **任期** 令和6年7月～令和7年3月 **募集締切** 6月7日(金)

**募集条件** (①②③全てを満たす方)

- ①本町に1年以上住民登録がある18歳以上で、町税、水道料金等の滞納がない方
- ②平日の日中の会議に出席が可能な方
- ③本町の他の付属機関等の委員となっていない方

**報酬** 9000円(2回以上会議に出席した場合の任期中の額。任期中に3回程度の会議を予定しています。)

**応募方法** 所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ健康いきいき課へ持参または郵送(必着)してください。なお、応募用紙は、町ホームページから取得または健康いきいき課窓口にて用意してあります。

**その他** 応募いただいた用紙の返却はいたしません。

## 『8020よい歯のコンクール』参加者募集のお知らせ

☎健康いきいき課 ☎0493-59-6911

本年も比企郡市歯科医師会主催「第25回歯の健康祭りコンクール」が東松山市保健センターにて6月16日(日)に開催されます。当日は、「虫歯予防ポスター展」とあわせて「8020よい歯のコンクール」が開催されます。このコンクールは、80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、健やかな生活を楽しもうという『8020運動』の推進を目的に実施するものです。80歳以上で20本以上歯があり、身体の健康に自信のある方は奮ってご応募ください。

**応募資格** 80歳以上で自分の歯が20本以上あり、健康で6月16日(日)に東松山市保健センターにお越しいただける方。

**応募先** 5月7日(火)～5月24日(金)に健康いきいき課までご応募ください。

## 献血にご協力ください

☎健康いきいき課 ☎0493-59-6911

血液は、人工的に作ることができず、長期間の保存もできません。そのため必要な血液を十分に確保しておくためには毎日新しい血液を確保する必要があります。大切な命を救うためご協力をお願いします。

☎5月28日(火)10時～11時45分、13時～16時 ☎場 町民ホール

## 高齢者用肺炎球菌予防接種のご案内(訂正)

☎健康いきいき課 ☎0493-59-6911

広報4月号(P7)に掲載しました、対象者に誤りがありましたので、訂正いたします。

1. 定期予防接種対象者

【正】①接種日において65歳の方(65歳の誕生日から66歳になる日の前日まで)

【誤】①令和6年度中に65歳になる方(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方)

## 人間ドック・併診ドックの申込み受付が始まります

令和6年度分の受診申込みは、5月15日(水)から10月31日(木)まで(平日のみ)です。受診希望の方は、この期間内に必ず健康いきいき課で申込みをしてください。

受付時間は、8時30分から17時15分までです。

申込み受付は、健康いきいき課窓口(健康増進センター)で行います。嵐山町国民健康保険被保険者証又は埼玉県後期高齢者医療被保険者証を必ずご持参ください。

人間ドック、併診ドックの定員はありません。申込み日直後は混雑が予想されますので、日程をずらして窓口にお越しください。

「人間ドック・併診ドック」と、「特定健康診査・健康診査」は、どちらか一方のみ町の補助を使って受けることができます。両方の補助を受けることはできませんのでご注意ください。

	人間ドック	併診ドック (脳ドック+人間ドック)	特定健診・健康診査
対象	35歳～74歳の国保被保険者 後期高齢者医療被保険者	35歳～70歳未満の国保被保険者(令和4年度、令和5年度未受診者)	40歳以上国保被保険者 後期高齢者医療被保険者
申込み方法	健康いきいき課窓口 (健康増進センター)	町へのお申込みには、保険証を必ずお持ちください	5月下旬に町より送付される受診券を持参し、実施医療機関窓口へ
申し込み期間	令和6年5月15日(水)～令和6年10月31日(木)		6月～12月(要予約)
実施年月	令和6年6月～令和7年1月		6月～12月
自己負担金	詳細につきましては、広報嵐山4月号に折り込み済の、「令和6年度健康カレンダー」をご覧ください。		500円(ワンコイン) ※無料対象年齢(40～55歳)、 後期高齢者の方は無料
委託医療機関			町指定の特定健診実施医療機関

※特定健康診査、健康診査の詳細については、健康カレンダーをご覧ください。

### 人間ドック委託医療機関

野崎クリニック

武蔵嵐山病院

東松山市立市民病院

東松山医師会病院

小川赤十字病院

埼玉成恵会病院

瀬川病院

#### 検査項目

問診・身体計測、血圧、尿、血液検査、胸部X線、胃透視、腹部超音波検査など約50項目

### 併診ドック委託医療機関

武蔵嵐山病院

東松山市立市民病院

東松山医師会病院

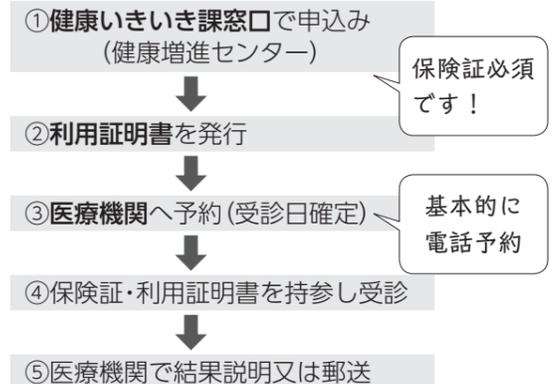
小川赤十字病院

埼玉成恵会病院

#### 検査項目

上記人間ドックの検査項目 + 頭部MRI・頭部MRAなど

### 人間ドック・併診ドック申し込みの流れ



35歳から受診できます。毎年、健診を受ける習慣をつけ、健康管理に努めましょう。



☎健康いきいき課 ☎0493-59-6911