

## 栄養講座を実施しました

### 城西大学の協力による連載も始まります

ときがわ町では、スモールチェンジプランに基づき健康長寿のまちづくりを推進しています。この計画では、6つのスモールチェンジテーマの一つである「食生活・栄養」の充実に取り組んでいます。

昨年度より、城西大学薬学部医療栄養学科真野教授の協力を得て、ときがわ町の皆さんの食生活について調査を開始しています。本年も5月29日～6月4日の特定健診を受診された方の中から40～64歳の方172名へBDHQという食生活調査を実施しました。その結果の報告として、8月30日(金)に栄養講座を実施し21名が出席されました。

ときがわ町の健康・栄養の課題としては、他市町村と比較し心臓病が多く、その主な原因は「動脈硬化」です。また、特定健診の結果で「高血圧」と「悪玉コレステロール(LDL)」の値が高い傾向にあります。今回の栄養調査で、ナトリウム(食塩)の摂取が多いことと飽和脂肪酸の取り過ぎに注意する必要があることが分かりました。



ときがわ町の栄養改善の内容については「城西大学通信」で、毎月コラムをお届けしていきますので、日々の生活の中に取り入れて、健康長寿をめざしましょう。今月の「城西大学通信」は、本紙の28ページに掲載されています。

問 保健センター ☎ 65-1010

## 子宮頸がん検診を受けましょう！

私達にも関係があるがん  
20歳を過ぎたら子宮がん検診を受けましょう!!

子宮がんには、子宮頸がん・子宮体がんの2種類があります。その中でも最近では20～30代の女性の子宮頸がんが増えています。子宮頸がんの場合、初期症状がないところが怖いところです。その間にも、がんが静かに進行しています。がんを予防するために定期的に子宮がん検診を受けましょう。検診を受けていれば、早期発見をすることができます。

対象 | 町内在住の20歳以上の女性

期間 | 現在実施中～令和2年1月31日(金)まで (医療機関の休診日は除く)

内容 | 子宮頸部検診(細胞診検査、30歳以上の方のみHPV検査)

費用 | 子宮頸部検診自己負担金1,100円(実際にかかる金額11,507円)  
※生活保護受給者は無料です。

方法 | 実施医療機関に直接予約し、「ときがわ町の子宮がん検診」であることを伝え検診をお受けください(保健センターへの予約は不要)。当日は保険証を持参。

### 子宮頸がん個別検診実施医療機関

| 医療機関       | 所在地          | 電話      |
|------------|--------------|---------|
| 小川赤十字病院    | 小川町小川1525    | 72-2333 |
| 中村産婦人科     | 小川町大塚1176-1  | 72-0373 |
| みやざきクリニック  | 小川町大塚302     | 72-2233 |
| 渡辺産婦人科     | 嵐山町菅谷249-98  | 62-5885 |
| 露澤産婦人科医院   | 東松山市松葉町1-9-8 | 22-0210 |
| 吉田産婦人科内科医院 | 東松山市御茶山町1-5  | 24-1002 |
| 市川クリニック    | 滑川町月の輪5-4-6  | 61-0880 |

個別乳がん検診もまだ間に合います!  
(令和2年1月31日まで!残り3か月!)

対象 | ときがわ町在住の40歳以上の女性

内容 | 視触診とマンモグラフィ(乳房X線撮影)検査

費用 | 自己負担金1,100円

指定医療機関で受けられます。申込み、詳細は保健センターまで。

問 保健センター ☎ 65-1010

## 心の健康講座 統合失調症編

心の健康(統合失調症)について、理解を深め、それぞれの立場からできることやこれからのことを考えるヒントを見つけてみませんか。

日時 | 12月16日(月)  
① 14時～15時15分  
② 15時30分～16時30分

場所 | 松山市民活動センター大会議室(東松山市松本町1-9-35)

内容 | ①講義「統合失調症～病気、対応、回復、利用できるサービス～」  
講師 岸澤内科心療科医院 岸澤進院長・当事者・家族・行政職員  
②家族の集い

対象 | ①統合失調症に関心のある方  
②統合失調症の方のご家族

定員 | ①100人(先着順) ②30人

費用 | 無料

申込み・問 12月2日(月)までに東松山保健所へ ☎ 22-0280

## 年末調整説明会

### 開催のお知らせ

東松山税務署では、給与の支払がある事業者(法人及び個人)の方に対して、「令和元年分の給与所得者に係る年末調整説明会」を下記のとおりに開催します。

| 開催日       | 開催時間    | 対象地域               | 開催場所           |
|-----------|---------|--------------------|----------------|
| 11月19日(火) | 9時～11時  | 東松山市川島町吉見町鳩山町      | 東松山市民文化センターホール |
|           | 13時～15時 | 東松山市滑川町嵐山町小川町ときがわ町 | 東松山市六軒町5-2     |

※上記会場では、年末調整説明会に引き続き消費税の軽減税率制度説明会(11時～12時、15時～16時)も併せて開催していますので是非ご参加ください。

※都合により指定された時間に出席できない場合には、他の時間に出席することができます。

問 東松山税務署 ☎ 22-0990(代)  
※担当部署へは自動音声案内の「2」をお選びください。

## 比企地区在宅医療・介護連携推進講演会 1%の科学と99%の想いやり ～寄り添い、ささえる在宅医療～

比企地区では、在宅医療と介護の連携がより円滑に行われるための様々な取組を進めています。今回、地域の皆さまが安心して暮らしていけるよう、「在宅医療」をテーマとした講演会を開催します。元気なうちから、これから受けたい医療や介護について考えてみませんか。

日時 | 11月9日(土) 14時～15時30分  
(開場13時30分)

場所 | 小川町総合福祉センター「パトリアおがわ」(小川町大字腰越618番地)

講師 | 埼玉医科大学国際医療センター  
総合診療・地域医療科  
准教授 齋木 実氏

申込 | お電話でお申込みください

問 東松山市社会福祉協議会(事業推進課)  
☎ 21-5556

## 11月は 労働保険適用促進強化期間 です

労働保険は労災保険と雇用保険の総称で、政府が管理運営している強制加入の保険制度です。労働者が業務上負傷した場合、労働者が失業した場合等に必要な保険給付を行っています。労働保険は、原則として、労働者を一人でも雇用していれば、加入手続きを行い、労働保険料を納めなければなりません。まだ加入されていない事業主の方は、速やかに加入手続きを行うようお願いします。なお、手続指導及び加入勧奨によっても自主的な加入手続を行わない事業主に対しては、強制的な加入を含めた対策を実施しています。詳しくは、最寄りの労働基準監督署、公共職業安定所または問合せ先にお尋ねください。

問 埼玉労働局 労働保険徴収課  
☎ 048-600-6203