

不活化ポリオの追加接種も定期接種となりました

国の施策により平成24年9月1日から定期予防接種として実施されている不活化ポリオ予防接種に関して、追加接種（4回目）は国内臨床試験を実施中のため定期接種対象外となっていました。この度、厚生労働省より、追加接種（4回目）の有効性と安全性が確認された旨の通知がありましたので、お知らせします。

1. 対象者：生後3か月～7歳半（90か月）未満のお子さん

＊生ポリオワクチンをすでに2回接種しているお子さんは、不活化ポリオワクチンを接種する必要はありません。

2. 接種方法と回数：◎初回接種3回、追加接種1回 合計4回の接種

○初回接種：20日以上の間隔を空けて3回接種

＊20日～56日までの間隔をおくことが望ましいですが、20日以上の間隔をおけば接種可能であり、接種間隔の上限はありません。

○追加接種：初回接種（3回）終了後、12～18か月後に1回接種

3. 接種場所：個別接種として、予約制で随時接種を受けることができます。

●町内の7医療機関 ＊必ず事前に電話予約をお願いします。

●かかりつけ医が町外（但し県内）の方は「福岡県定期予防接種広域化事業」が利用できます。
必ず事前に電話予約をお願いします。

●福岡県外のかかりつけ医で接種を希望する方は、保健センターチャフルつきへご相談ください。
（事前に手続きが必要です）

4. 持参するもの

1) ポリオ予防接種予診票（白色）：町内の医療機関にも準備しています

2) 母子健康手帳

【問い合わせ】保健センターチャフルつき（内線711）



腎臓病予防講演会のお知らせ～早期発見・早期治療の重要性～

「腎臓病なんて関係ない」と思っている方も油断大敵！！

自覚症状に乏しく気づきにくい慢性腎臓病は、糖尿病・高血圧などの生活習慣病と深くかかわっています。健康診断による腎機能低下の早期発見や生活習慣の改善によって、腎疾患の発症や重症化は予防できます。この度、福岡県京築保健福祉環境事務所と築上町の共催により、腎臓病予防講演会を実施します。この機会に腎臓について考えてみませんか。皆様の参加をお待ちしています。

日 時：1月23日（水）14：00～16：00

会 場：築上町保健センターチャフルつき

内 容：「隠れ腎臓病を見逃すな」

講 師：あないクリニック院長 穴井博史医師

参加費用：無料

申込締切：1月16日（水）

申込先：保健センターチャフルつき（内線710）FAX0930-53-6222



家族研修会のお知らせ～統合失調症の正しい理解のために～

講 演：「統合失調症の理解と家族の対応」福岡県精神保健福祉センター医師 仁田坂 洋子氏

日 時：2月28日（木）14：00～16：00

場 所：福岡県京築保健福祉環境事務所 会議室（住所 行橋市中央1丁目2-1 電話0930-23-2966）

申込期限：2月14日（木）（お電話又はFAXでお申込ください）

【申込・問い合わせ】

行橋市中央1丁目2-1 福岡県京築保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係

TEL0930-23-2966 / FAX0930-23-4880

保健だより

●住民課 健康増進係
保健センターチャフルつき ☎(56)0300 (内線710)

～予防が大切、インフルエンザ～

毎年、冬から春はインフルエンザ流行シーズンです。

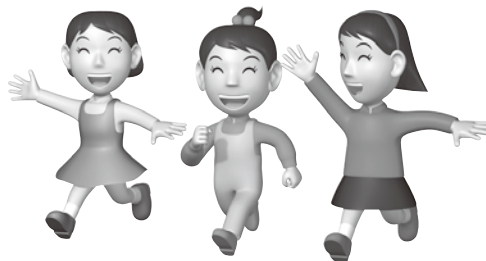
★外出から帰ったら、まず『手洗い』・『うがい』

石鹸やハンドソープを使って最低 15 秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。

洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとりましょう。

【きらきら星の替え歌を歌いながら、手を洗おう!!】

- ♪ 手のひら洗おう 手の甲洗おう
- ♪ 指の間と 親指洗おう
- ♪ 手首も洗い よく流しましょう



★部屋は暖かく、湿度は 60%～70%に。

インフルエンザは、寒くて乾燥しているところが大好きです。

部屋を暖かく、適度な湿度を保ちましょう。

ストーブにやかんでお湯を沸かしたり、エアコンを利用するのであれば、濡れタオルや洗濯物などを干してみたり、ポットのふたを定期的にあけてみたり、お風呂上りにドアを開け、お風呂の湯気を利用してみたり。。もちろん、加湿器を利用しても OK です。

★栄養と休養

バランスの良い食事と良質な睡眠の確保を。

★咳エチケット

人に向かって咳やくしゃみをしないこと。

とっさに出そうな時は、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続く時は、マスクの用意を。

●また、11月頃からノロウイルス等による感染性胃腸炎が流行しています。

インフルエンザ予防と同様に『手洗い（特に食事の前やトイレの後）』をしっかりと行いましょう。

おう吐や下痢等すでに症状がある人のおう吐物やオムツを処理する場合は、使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後（「使用上の注意」を確認しましょう）、水ぶきします。拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その後は丁寧に手洗いしましょう。

女性の健康講座のお知らせ

1. 実施月日・内容

実施月日	内 容	講 師
2月1日(金) 14:00～16:00	講話「お口と心のアンチエイジング」	福岡県 保健医療介護部 医療指導課 歯科医師・歯学博士：曾我部 浩一氏

2. 場 所 行橋市中央1丁目2-1 福岡県京築
保健福祉環境事務所 会議室

3. 対象者 お口の健康について学びたい方

4. 受講料 無料

5. 申込・問い合わせ先

京築健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係
TEL 0930 (23) 2690

6. 申込期限 1月28日(月)

県内の小学生の 「健康づくり」絵画 ・ポスターコンクール 作品展

優秀作品を展示します。ぜひご覧ください。

展示期間：1月21日(月)～1月31日(木)

展示場所：保健センターチアフルつきろビー

展示作品：福岡県知事賞、教育委員会賞、優秀賞、佳作 合わせて27点

チアフル健康相談のお知らせ

1月7日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつきろで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望する方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ ～口腔がん専門医が来ます

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医（口腔がん専門医）が来ます。

1月の来所日：6日(日)、20日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター

0979 (82) 8820

こころの健康相談

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。
日 時：1月9日（水）
13：00～17：00
（要予約）
場 所：保健センター
チアフルつきき
予約・問い合わせ：
保健センターチアフルつきき
（内線710）

献血協力をお願い

男性17～69歳、女性18～69歳の、体重50kg以上で健康な方ならどなたでもできます。（65歳以上の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。）
400mlの献血を行います。採血された方は、糖尿病関連検査を含む血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。献血カードの「献血方法別の次回献血可能日」を確認の上、ご協力をお願いします。
期 日：1月30日（水）
時間・場所：10：00～12：00、13：00～15：30
・保健センターチアフルつきき
問い合わせ：保健センターチアフルつきき（内線710）

みんなでチャレンジ

町民ウォーキングリレー

これまでの報告

世界踏破の旅

先月の報告の訂正

12月の広報で報告した到着した場所が「南極大陸のクイーンモードランド」となっていますが、経路が間違っており計算しなおしたところ、本来の到着地は「アルゼンチン共和国のコモドーロ・リバダリア」でした。訂正しお詫びいたします。

アルゼンチン共和国は南アメリカ南部に位置する連邦共和制国家で、ラテンアメリカではブラジルに次いで2番目に領土が大きく、世界全体でも第8位の領土面積を擁しています。

コモドーロ・リバダリアは石油を産し、都市は近代的で繁栄しています。また、天然ガスをパイプラインで首都ブエノスアイレスへ送っているそうです。

★11月1日～30日までの報告

★町民参加者：54人

★11月に歩いた距離：7,865km

★これまでにみんなでリレーした距離：203,010km

★到着した場所：南極大陸 コーツランド

10月に到着したアルゼンチンのコモドーロ・リバダリアを出発し、チリのプンタアレナスから南極半島のエスペランサへ降り立ち、南極大陸のコーツランドに到着しました。

南極大陸は平均気温が最も低く、乾燥し強風にさらされ、また平均海拔も最も高い大陸です。

そこには、ペンギン、クジラ、アザラシなどが生息しており、10ヶ所以上の火山もあります。

1961年6月に発効した南極条約により、南緯60度以南の領有権主張は凍結されており、軍事利用、核実験なども禁止されています。南極大陸は歴史上一度も人間が永住したことのない唯一の大陸です。

南極大陸を主な繁殖地とするコウテイペンギンはペンギン中最大の大きさで体長100～130cm、頭からあご、のどにかけては黒で、胸の上部や耳の部分にあるレモンイエローの斑紋との境界がはっきりしているのが特徴です。潜水能力は鳥類最高で水深500m以上の深さに20分以上潜ると言われています。

（コーツランド）



日常的に歩く習慣を身につけ

楽しく歩く仲間を増やし

健康で元気な町をみんなで創ろう



＊参加者募集＊

健康増進係（チアフルつきき 56-0300
内線 710）にて随時受付中。

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

（下別府）渡邊まどかさん
＜かぼちゃのそぼろ煮＞



材料（4人分）

かぼちゃ……………250g	水……………200ml	} (A)
合びき肉……………120g	酒……………大さじ1	
サラダ油……………小さじ2	みりん……………大さじ1	
片栗粉……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ2	
水……………大さじ2	砂糖……………大さじ1	

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、所々皮をむいてひと口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して、合びき肉を炒める。
- ③②の鍋にかぼちゃを入れる（皮を下にして）。同時に調味料（A）を加えて落し蓋をして柔らかくなるまで煮含める。
- ④柔らかく煮えたら、ひき肉と煮汁は鍋に残してかぼちゃをお皿に盛り付ける。
- ⑤鍋に水溶き片栗粉を回しかけてとろみをつけ、ひき肉のあんをかぼちゃにかける。