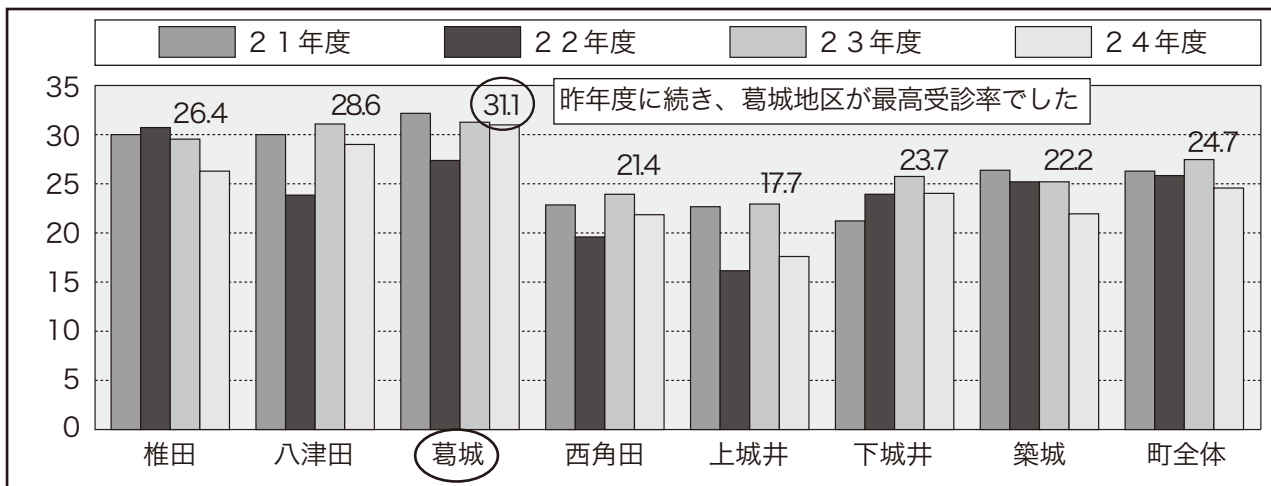
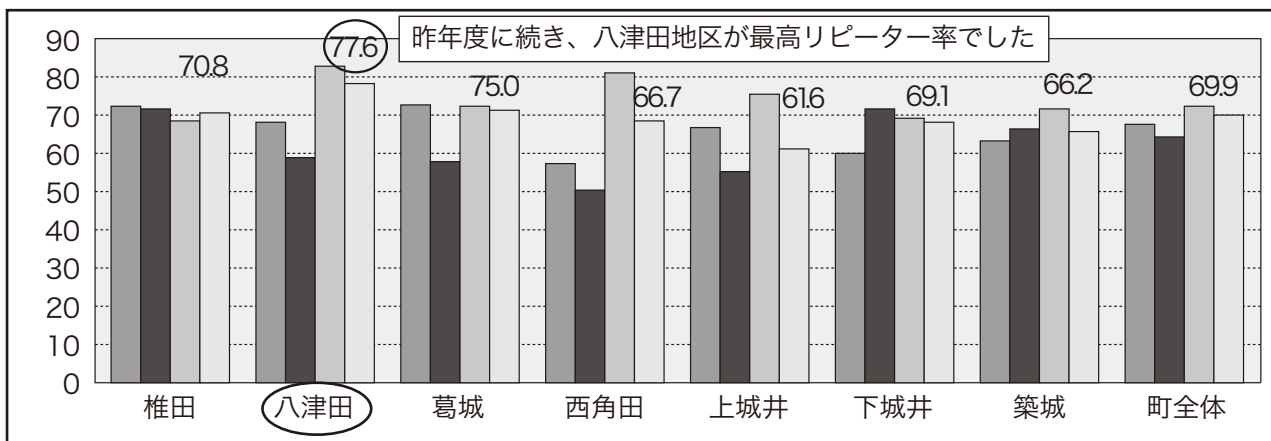


平成 24 年度 特定健診受診率の結果報告

21～24 年度特定健診の地区別受診率 24 年度は全ての地区で受診率が低下しました。

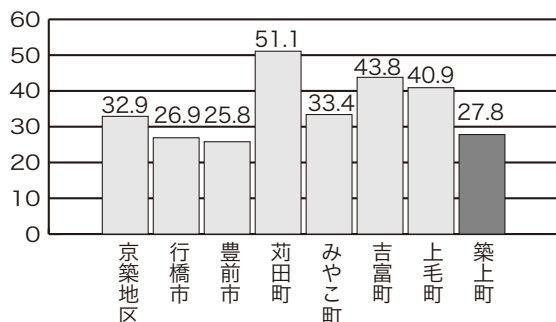


21～24 年度特定健診の地区別リピーター率 24 年度の町全体のリピーター率は低下しました。



ちなみに・・・

23年度京築市町の特定健診受診率 (%)



築上町の特定健診【国保40歳～74歳が対象】の受診率は24.7%と前年度を下回りました。京築の他の市町と比べても受診率が低く、住民の健康増進のためには、特定健診及びがん検診の受診率の向上が課題です。健診を受けて生活習慣病の予防とがんの早期発見をして健康増進を図りましょう。

チャフル健康相談のお知らせ

健康相談を行います。血压測定、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。

日時 3月4日(月) 10:00～11:00

場所 保健センターチャフルつき

問い合わせ 保健センターチャフルつき
(内線710)

豊築休日急患センターからのお知らせ

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。

3月の来所日: 3日(日)、17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

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)

★1月1日～31日までの報告

★町民参加者：50人

★1月に歩いた距離：7,243km

★これまでにみんなでリレーした距離：216,754km

到着した場所：インドネシア ジャカルタ

インドネシア ジャカルタ



12月に到着したオーストラリアのキャンベラを出発した後、パプアニューギニア・東ティモールを經由し、インドネシアのジャカルタに到着しました。

インドネシアという言葉は、ギリシャ語の「インドス (indos)」と「ネソス (nesos)」という二つの単語から成っており、“東インドの島々”という意味を持っています。赤道をまたがる18,110もの大小の島より構成されていますが、この島の数は人工衛星の画像から確認したもので、実際はインドネシア政府も把握していないそうです。このうちのおよそ9,000の島々に約2億2千8百万人もの人々が暮らし、約490の民族集団がそれぞれの多様な民族文化を継承し、美しい自然と動植物の多様性の保存に貢献してきました。公用語はインドネシア語ですが、それぞれの地域で語彙や文法も異なり、なんと583以上もの言葉が日常的に使われているそうです。

インドネシアの首都ジャカルタは、人々の活気あふれる巨大都市です。ジャワ島の西側に位置し、政治・経済・文化の中心地として栄えています。中心部を走るタムリン通りからスディルマン通りには近代的な高層ビルが建ち並び、車の交通量もかなりのもので、通勤ラッシュの時間帯、車1台に3人以上乗っている車しか市内の主要な通りに入る事ができないという規制があるほどです。また、国立博物館、国立モスク、ムルデカ広場にあるモナス（独立記念塔）などの観光名所もあり、特に国立モスクは約3万人を収容できるインドネシア最大級のモスクとして有名です。

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

(有安) 森口 淳子さん

< きのこ水菜の柚子こしょう和え >

材料 (約4人分)
生椎茸……40g エリンギ……60g
しめじ……60g えのき……40g
水 菜……100g 酒………小さじ2
薄口醤油………小さじ2 } (A)
柚子こしょう…4g } 混ぜ合わせておく

コショウやからしなどの香辛料は薄味を美味しくしてくれます。野菜やきのこの食物繊維が糖分・脂肪分・塩分の吸収を穏やかにしてくれます。



作り方

- ①生椎茸は軸を除いて薄切りにする。エリンギは食べやすい大きさの薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。えのきは根元を落として2等分に切る。
- ②水菜は根元を落として3cm長さのざく切りにする。
- ③フライパン(フッ素加工のもの)に①のきのこ類を加えて中火で加熱し、酒を加える。きのこ類が汗をかいたら水菜を加える。
- ④水菜がしんなりしてきたら弱火にし、(A)を加えてよく和える。加熱し過ぎない程度で火を止める。
- ⑤お皿に広げるように取り出して粗熱をとる。

3月は自殺対策強化月間です

「からだがだるい」「やる気がでない」などの症状はありませんか？

こころの不調のサイン

こころに不調がおこると、こころだけでなく、からだにも次のような症状があらわれます。

- 朝起きれない
- だるい、疲れやすい
- 食欲がない、体重が減った
- 夜眠れない、朝早く目がさめる

身体面の症状

- 下痢、便秘
- 頭痛、めまい、微熱
- 胃もたれ、むかつき
- 息苦しさ
- 性欲減退

精神面の症状

- 憂うつ
かなしい、落ち込む、自分を責める、自身がなくなる、不安になる
- 興味や意欲の低下
楽しくない、何もしたくない、能率が下がる、判断力がにぶる

一人で悩んでいませんか？相談機関のご案内

	事業名	電話番号	担当課	実施日時	内 容
築上町	健康相談	56-0300	住民課 健康増進係	第1月曜 10:00~11:00 他随時応じます 4月からは第4月曜	保健師等が相談に応じます。 家庭訪問もできます。
	こころの健康相談日			第1水曜 13:00~17:00 要予約	精神保健福祉士が様々なこころの相談に応じます。
	教育相談	52-0001	学校教育課	随時受け付けています	教育委員会に教育相談室を設けています。いじめの問題等の相談も応じます。
社協	社協心配ごと相談	56-2223	社会福祉協議会 自愛の家	毎週水曜日 9:30~15:00	生活全般の相談に応じます。

事業名	電話番号	受付日時	内 容
自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日のみ 8:00~翌日の8:00 (24時間)	自殺を考えている方などからの心の悩みに関する相談
ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	(月~金) 9:00~24:00	
北九州いのちの電話	093-671-4343	24時間年中無休	

こころの健康相談日のお知らせ

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。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談などもお気軽にご相談ください。

日時：3月6日(水) 13:00~17:00(要予約)

場所：保健センターチアフルつき

携帯電話用サイトは、こちらから入れます。

「いのちを支える自殺対策」HP



イラスト：細川貂々(「ツレがうつになりまして」著書)