

特定健診《個別健診》のお知らせ

特定健診の申し込みをしていない方で、個別健診（医療機関での受診）を希望する方は保健センターチアフルつきへ電話でお申し込みください。生活習慣病などで医療機関にかかっている方も特定健診が受けられます。かかりつけの医師に御相談ください。

実施期間	平成24年7月1日～12月末日
対象	平成24年4月1日時点で国保に加入している40歳～74歳の方 *75歳になる方は誕生日の前日まで受診可（24年度末年齢）
検査項目	身長、体重、腹囲、BMI、血圧、脂質（中性脂肪・HDL-C・LDL-C）、肝機能（GOT・GPT・γ-GTP）、糖代謝（血糖・GHb-A1c）、尿（尿糖・尿蛋白・尿潜血）、腎臓（クレアチニン・GFR）、尿酸 *貧血検査と心電図検査は医師の判断により必要な場合のみ実施
料金	500円
受診できる医療機関	<p><町内医療機関> あないクリニック、上田医院、うえだ内科クリニック、片山医院 古賀整形外科内科医院、椎田病院、永尾医院、二見医院、宮部病院 宮崎リハビリテーション医院</p> <p><その他></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 豊前築上医師会成人病検診センター*特定健診と同時にがん検診（肺・大腸・前立腺・子宮・乳）が受診できます。 <input type="checkbox"/> 新行橋病院 <input type="checkbox"/> 豊前築上管内医療機関（保健センターへ、お尋ねください）
申し込みから受診まで	<p>保健センターに電話で申し込む ⇒町から特定健診受診券が郵送で届く ⇒医療機関に予約をする ⇒特定健診受診券・健康手帳・料金を持って医療機関を受診</p>

●特定健診の集団健診を希望する場合は

申し込みハガキまたは役場住民課か保健センターチアフルつきの窓口でお申し込みください 《お早めに！》

がん検診が同時に受けられます

集団健診日	申し込み・締め切り日
8月29日～9月5日	7月13日（金）
12月1日～6日	10月12日（金）

自分を大切に
健康のススメ

問い合わせ先：保健センターチアフルつき 56-0300（内線710）

チアフル健康相談のお知らせ

7月2日（月）10:00～11:00、保健センターチアフルつき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。
7月の来所日：1日（日）、15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
保健センターチアフルつき

☎（56）0300（内線710）

精神保健福祉士によるこころの健康相談日のお知らせ

毎月第1水曜日に「こころの健康相談日」を実施します。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、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日 時 7月4日(水)、8月1日(水) 13:00～17:00 (要予約)

場 所 保健センター チアフルつき

申込・問い合わせ 住民課 健康増進係 (保健センターチアフルつき) (内線710)

小学校6年生を対象に行う 2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種について

1. 接種対象・接種会場・日時

対象者	接種日	接種医療機関	接種時間
小学校6年生 (11歳以上13歳未満)	7月14日(土)	あないクリニック	8:30～11:30
		うえだ内科クリニック	9:00～11:30
	21日(土)	片山医院	8:30～12:00
		二見医院	10:00～12:00
		宮部病院	9:00～11:30

※指定した上記の日時に接種を受けられなかった方は、上記医療機関で【予約制】で接種できます。

各自、直接医療機関に電話予約をお願いします。(平成25年3月31日まで)

定期予防接種広域化事業

築上町以外のかかりつけ医(福岡県内)が、福岡県予防接種広域化事業に登録している場合は、「依頼書」がなくとも、体調に合わせて【予約制】予防接種を受けることができます。

費用も医療機関から築上町に請求がきますので、自己負担はありません。

なお、かかりつけ医が「福岡県予防接種広域化事業」に承諾しているか否かは、直接、医療機関に確認していただくか、住民課 健康増進係(保健センターチアフルつき内)にお尋ねください。

2. 接種回数: 1回接種

3. 接種時に持参するもの: 母子手帳、予診票(若草色)

風しん(3日ばしか)に注意しましょう!

風疹は、ウイルスによって起こる発疹性感染症で春先から初夏にかけてみられます。感染するとまれに脳炎や血小板性紫斑病などの合併症を引き起こします。

また、妊婦とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると胎児が風しんウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障など(先天性風疹症候群)をもって生まれてくる可能性があります。

病気を防ぐためには、風しんワクチンの予防接種が最も有効です。

●感染経路: 飛沫感染(唾液などの分泌物での接触感染もあります)

●潜伏期間: 16～18日間

●症状: 発疹、リンパ節のはれ、発熱、関節痛

●周囲に感染させる可能性がある期間: 発疹出現の1週間前から発疹が消失するまで

●治療: 熱などに対する対症療法(特効薬などはありません)

●予防接種: 風しんワクチンは免疫効果が高く、接種することで発症や重症化の予防が期待できます。

※予防接種法による定期接種として、麻しん・風しん混合ワクチンを1歳と小学校就学前1年間、計2回無料で接種することができます。それ以外の年齢の方が接種する場合は任意接種(有料)となります。

※定期予防接種の対象年齢として平成20年4月から中学1年生と高校3年生に相当するものに対して1回の予防接種が追加されました。(平成24年度まで)

※風しんについての情報は、国立感染症研究所 感染症情報センターのホームページをご覧ください。

問い合わせ: 京築保健福祉環境事務所保健衛生課 感染症係 0930-23-3935

住民課 健康増進係(保健センターチアフルつき) (内線711)

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



- ★5月1日～31日までの報告
- ★町民参加者：60人
- ★5月に歩いた距離：9,617km
- ★これまでにみんなでリレーした距離：154,030km
- ★到着した場所：フロリダ州（アメリカ合衆国）

4月に到着したカナダのカルガリーを出発し、カナダ各都市を經由後、アメリカ合衆国に入り、ニューヨーク、ワシントンを経てフロリダ州に到着しました。

アメリカ合衆国はイギリスの北米植民地が1776年7月4日に独立を宣言して生まれた国です。独立宣言は全ての人民の権利と平等をうたい、政府はその保障手段として位置づけ、人権思想を理念的基盤としてきました。少数のネイティブ・アメリカンと呼ばれる先住民以外は、主にユーラシア大陸からの移民もしくはアフリカ大陸から奴隷貿易によって強制連行された者の子孫です。そのため、多くの国家の特徴を合わせ持っています。資本主義、自由主義、民主主義、共和制、大統領制、二院制を採用している連邦国家の1つです。

フロリダ州にはウォルト・ディズニー・ワールド・リゾート、ユニバーサル・オーランド・リゾートなどの巨大なテーマパークがあります。また、1962年にケープカナベラル（ケネディ宇宙センターとして有名）にNASAのメリット島打ち上げ場ができてからは航空宇宙関連産業が盛んです。

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 56-0300
内線 710）にて随時受付中。

食生活改善推進会 旬の食材の簡単料理紹介

＜ひじきと白身魚の南蛮漬け風＞
上別府／時本 恵美子さん

材料（4人分）

白身魚(赤魚)・・・4切れ	(A) だし汁・・・140ml 濃口醤油・・・大さじ3 穀物酢・・・大さじ3 レモン汁・・・小さじ2 砂糖・・・大さじ3 生姜汁・・・少々
片栗粉・・・適量	
サラダ油・・・適量	
芽ひじき(乾燥)・・・25g	
玉ねぎ・・・中1個	
人参・・・60g	
絹さや・・・30g (塩茹でして斜め千切りにしておく)	
レモンの皮・・・少々 (千切りにしておく)	

作り方

- ①水で戻した芽ひじきをフライパンで空炒りして水分を飛ばす。取り出して薄切りにした玉ねぎと、細かい千切りにした人参とAの調味料と合わせておく。
- ②白身魚に片栗粉をまぶし、多めのサラダ油で両面こんがり揚げ焼きにする。焼きあがったら、キッチンペーパーで油をきる。
- ③②を皿に盛り付けて上から①を汁ごとかけて、最後に絹さやとレモンの皮を飾る。



食生活改善推進会に入りませんか？

築上町食生活改善推進会をご存知ですか？食を通してボランティア活動を行う団体で、現在84名の会員がいます。

築上町では、食生活改善推進会に入るための養成教室を隔年で実施しており、今年度も下記の日程で行います。養成教室を修了し、推進員として家族、お隣さん、地域のみなさんにボランティア活動のできる方、一緒に学びませんか？老若男女問いません！！男性会員も歓迎です！！

＜教室日程＞

平成24年	9月28日(金)	10月12日(金)
	10月26日(金)	11月9日(金)
	11月30日(金)	12月14日(金)
平成25年	1月25日(金)	2月8日(金)

2月22日(金) 3月8日(金)
全10回

受講場所：保健センターチアフルつき

募集人数：20人

申込期限：7月27日(金)

主な内容：

食品衛生について、食事バランスガイドについて、生活習慣病について、運動について（実技も含む）バランス食、生活習慣病予防食の調理実習、年代別の食育を考える、献立を立てるグループワーク

学習時間：計20時間程度（8割の出席が必須）

受講後に町長より修了証書が交付されます。

申込・問い合わせ：

住民課 健康増進係 56-0300（支所・内線711）

