

接種は済みましたか？～MR（麻しん・風しん）予防接種～

以下のお子さんで、今年4月以降にまだ接種していない場合は、平成25年3月末までに、かつ体調がよいときに接種しましょう。

★接種対象者

- 第1期： 生後12～24か月未満のお子さん
- 第2期： 小学校就学1年前のお子さん（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さん）
- 第3期： 中学校1年生相当の方（平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方）
- 第4期： 高校3年生相当の方（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方）

*以前は、麻しんワクチンと風しんワクチンは別々で、1回のみ接種でしたが、平成19年に中学・高校・大学で麻しんが大流行したために、上記の第3期・第4期の接種をすることとなりました。また、風しんの抗体を保有している割合の低い成人男性を中心に、ここ数年風しんの流行も起こっています。上記の対象となっているお子さんは、ぜひ接種しましょう。

- ★日程：①平成24年12月15日（土）～22日（土）
②平成25年 2月16日（土）～23日（土）
③ 3月 9日（土）～16日（土）
④福岡県定期予防接種広域化事業で随時、予約制で接種する

★接種場所：あないクリニック・うえだ内科クリニック・片山医院・椎田病院・二見医院・宮部病院、または福岡県内で定期予防接種広域化事業登録医療機関

※各医療機関が広域化事業に登録しているかどうか、また接種時間等については、各医療機関、または保健センターチャフルつきへお問い合わせください。

医師・歯科医師・薬剤師の届出について

医師、歯科医師及び薬剤師の免許をお持ちの方は2年毎に12月31日現在における氏名、住所やその他事項を届け出ることが義務付けられています。（就業の有無にかかわらず）

平成24年はその届出年に当たりますので、所定の届出票に記入の上、保健所への提出をお願いします。

*届出用紙は保健所・保健福祉環境事務所で配布しています。福岡県ホームページからもダウンロードできます。

県ホームページURL：<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/b02/h24-ishishikaishiyakuzaishi.html>

（県庁ホームページトップページ 所属で探す>保健医療介護総務課）

提出期限 平成25年1月15日（火）

問い合わせ 福岡県保健医療介護部 保健医療介護総務課 電話092-643-3238

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：12月5日（水） 13：00～17：00（要予約）

場所：保健センター チャフルつき

予約・問い合わせ 住民課 健康増進係（保健センターチャフルつき）

TEL 56-0300（内線710）

特定健診【個別健診】は12月中に受けましょう

まだ受けていない場合は医療機関で個別健診が12月末日まで受けられます

特定健診の内容	対象者	料金
特定健診（身長、体重、腹囲、血圧、血液検査…血糖・脂質・腎機能・肝機能・貧血、尿検査、心電図、診察）	40歳～74歳までの 国保加入者	500円

個別健診は、医療機関・豊前築上医師会（成人病検診センター）にて受診ができます。豊前築上医師会でのみ、特定健診とともにがん検診（胃がん検診を除く）を受けることが可能です。なお、心電図・貧血検査は医師の判断に基づき行われます。個別健診を希望する方は受診券が必要になりますので、12月26日までに電話でお申し込みください。

<申込・問い合わせ>保健センターチャフルつき（住民課 健康増進係）TEL56-0300（内線710）

チアフル健康相談のお知らせ

12月3日(月曜日)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。

12月の来所日:2日(日)、16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

みんなでチャレンジ

町民ウォーキングリレー

★10月1日~31日までの報告

★町民参加者:56人

★10月に歩いた距離:8,703km

★これまでにみんなでリレーした距離:195,145km

★到着した場所:南極大陸(クイーンモードランド)

これまでの報告

世界踏破の旅

クイーン
モード
ランド
大陸



9月に到着したボリビア多民族国とパラグアイの国境付近のグランチャコを出発しブラジル、ウルグアイ、アルゼンチン、チリを経由した後、南アメリカ大陸を出発し、南極大陸に到着しました。

南極大陸は地球の最も南にある南極点を含む大陸で、5番目に大きな大陸でありオーストラリア大陸のほぼ2倍に相当します。約98%は氷で覆われ、その厚さは平均1.6kmに及びそうです。気温は-89℃にも達するため、この気温では人間が定住することは難しいのですが、約1,000~5,000人が大陸中に点在する研究所に年間を通じて滞在しています。

ドラマにもなった南極地域観測隊は、南極大陸の天文・気象・地質・生物学の観測を行うために日本が南極に派遣する調査隊の名称です。1年間に渡って南極で観測を続ける南極越冬隊は昭和基地、またはドームふじ観測拠点で生活しながら観測を行います。南極には風邪の病原体がないため、隊員達はどんなに寒くても風邪を引きません。また、病原体や病原菌を外部から持ち込まないように、隊員達は日本出発前に風邪はもちろん水虫や虫歯に至るまで完全に治療しなければならないのだそうです。

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

おすすめの簡単料理紹介

安武 三又和子さん

<ゆで豚とトマトの和え物>



材料(2人分)

豚もも肉しゃぶしゃぶ用…140g	しょうが……………5g	} (A)
しょうが……………1かけ	長ネギ……………10g	
長ネギ(青い部分)……………適宜	にんにく……………1/2かけ	} (B)
トマト……………100g	赤唐辛子……………少々	
きゅうり……………40g	しょうゆ……………小さじ2	}
きくらげ(乾燥)……………2g	砂糖……………2g	
	酢……………大さじ1	
	だし汁……………小さじ2	

作り方

- ①鍋にしょうが、長ネギの青い部分を入れて湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水に取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②トマトはくし型に切り、キュウリは縦半分切って斜めに切る。
- ③きくらげは水で戻してさっと茹で、ひと口大に切る。
- ④(A)のしょうが、長ネギ、にんにくをそれぞれみじん切りに、赤唐辛子はタネを取り除いて小口切りにする。
- ⑤ボウルに①、②、③を入れ、④と(B)を加えて和える。