

平成25年4月～ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン
・子宮頸がん予防ワクチンが定期予防接種となります。
お子さんの体調の良い時にぜひ接種しましょう。

1. 対象者、接種方法・回数…接種開始月齢で異なります。ご注意ください!!

予防接種名	接種開始月齢	接種方法(回数)	
ヒブ ワクチン	生後2～7カ月未満児 (標準的な接種開始月齢)	初回	4～8週間隔で3回接種
		追加	初回3回目接種後、7～13ヶ月後に1回接種
	生後7～12カ月未満児	初回	4～8週間隔で2回接種
		追加	初回2回目接種後、7～13ヶ月後に1回接種
1歳以上5歳未満児	1回接種		
小児用 肺炎球菌 ワクチン	生後2～7カ月未満児 (標準的な接種開始月齢)	初回	27日以上の間隔で3回接種 (3回目は12カ月になるまでに完了すること)
		追加	初回3回目接種から60日以上の間隔をあけて1回接種 (1歳以降で生後12～15カ月の間に接種)
	生後7～12カ月未満児	初回	27日以上の間隔で2回接種 (2回目は12カ月になるまでに完了すること)
		追加	初回2回目接種後、60日以上の間隔をあけて 生後12カ月を超えてから1回接種
	1歳以上2歳未満児	60日以上の間隔で2回接種	
	2歳以上5歳未満児	1回接種	
子宮頸がん 予防 ワクチン	中学校1年生 (小学6年～高校1年生) *対象者には事前に通知 を行います。	6カ月間に3回接種 *2価(サーバリックス)と4価(ガーダシル)の2種類の ワクチンがあり、選べます。	

2. 接種時の持ち物：母子健康手帳・予診票

3. 下記の医療機関にて、随時・予約制で接種できます。

A. 町内の実施医療機関 *事前に必ず予約をしてください。

医療機関名	住所	TEL	ヒブ	小児 肺炎	子宮 頸がん	予防接種受付時間						
						月	火	水	木	金	土	接種時間
あな い クリニク	西八田	56- 5888	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日：8:30～11:30 14:00～17:30 木曜：15:00～17:30 水・土：8:30～11:30
上田 医院	高塚	56- 0017			★	●	●	●	●	●	●	平日：9:00～12:00 14:00～15:00 16:00～17:30 土曜：9:00～12:00 14:00～15:00
うえだ 内科 クリニク	椎田	56- 0041	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日：8:00～12:30 15:00～18:00 木曜：8:00～12:00 土曜：8:00～12:30
片山 医院	安武	52- 0505	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日：10:00～12:00 17:30～18:30 水・土：8:30～12:00 *18時以降は要連絡
古賀 整形外科 内科 医院	椎田	56- 1730			★	●	●	●	●	●	●	平日：8:30～12:30 土曜：8:30～12:00

医療機関名	住所	TEL	ヒブ	小児肺炎	子宮頸がん	予防接種受付時間						
						月	火	水	木	金	土	接種時間
椎田病院	湊	56-0030			★	●	●	●	●	●	●	平日：9:00～11:30 13:30～17:00 土曜：9:00～11:30 13:30～14:30
永尾医院	安武	52-0502			★	●	●	●	/	●	●	平日：10:00～12:00 17:00～18:00 土曜：10:00～12:00
二見医院	築城	52-0002	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日：10:00～12:00 15:00～17:30 木・土：10:00～12:00
宮部病院	湊	56-0038	★	★	★	●	●	●	●	●	●	平日：13:30～16:30 土曜：9:00～11:30

*その他、福岡県内で広域化事業協力医療機関については、各自医療機関にお問い合わせいただくか、健康増進係までお問い合わせください。

B. 上記以外の医療機関で接種する場合

①【予防接種依頼書】が必要になります。

事前申請が必要です。接種1週間前までに下記窓口へおこしください。

★準備するもの：母子健康手帳・印鑑（シャチハタ不可）

②「予防接種依頼書」を医療機関に提出し、接種実施。

③接種費用を一度全額自己負担していただき、後日下記の物を準備し、下記窓口で還付申請手続きをお願いします。

★準備するもの：母子健康手帳（接種記載されているもの）又は接種済証
領収書・認印（シャチハタ不可）・通帳（還付金振込み先）

〈問い合わせ〉保健センターチアフルつきき 56-0300（内線711）

BCG予防接種の接種月齢が変わります

現行は生後3～6ヶ月未満児ですが、
平成25年4月1日からは・・・

対象：生後5～8ヶ月未満児となります

注意

4月1日以降は、生後5ヶ月になっていないと接種できませんので、平成24年11月生まれ以降の方は、月齢をよく確かめてから接種してください。

<問い合わせ>保健センターチアフルつきき
(内線711)

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 4月3日(水) 13:00～17:00
(要予約)

場所 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)

チアフル健康相談のお知らせ

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。

日時 4月15日(月) 10:00～11:00

場所 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)

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。

4月の来所日：7日(日)、21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

MR（麻しん風しん混合）予防接種のお知らせ

4月中に個別通知を送付しますが、平成26年3月末までに接種しないと任意接種となりますので、早めに接種をしましょう。

★麻しん（はしか）や風しんってどんな病気？

麻しん（はしか）は、ウィルスに感染したあと、約10日間の潜伏期を経て、カタル症状（鼻汁・咳・結膜充血等）と共に38度以上の発熱、そして発疹（頬粘膜にも出る）が出現し、とてもうつりやすい感染症で、免疫がないと大人もかかります。麻しんにかかると、免疫機能が低下するため、他のウィルスや細菌に感染しやすく二次的に肺炎や中耳炎を起こすお子さんも多いです。また脳炎を1000人に2人の割合で合併することがあります。

風しんも、2～3週間の潜伏期を経て、発熱と全身に淡い発疹、リンパ節の腫れなどが出現する感染症です。症状や感染力は、麻しんより軽いですが、妊婦さんが妊娠初期にかかると、おなかの赤ちゃんが感染し、「先天性風しん症候群」といい、心臓や目や耳に障がいを生じたりすることがあります。

★接種対象者：

第1期：生後12～24ヶ月未満のお子さん

第2期：小学校就学1年前のお子さん

（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん）

★接種時の持ち物：母子健康手帳・MRの予診票

★町内で接種できる医療期間：

必ず事前に電話予約をお願いします。

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

★日程：

- ①平成25年 4月20日（土）～27日（土）
- ② 6月22日（土）～29日（土）
- ③ 8月24日（土）～31日（土）
- ④ 10月19日（土）～26日（土）
- ⑤ 12月14日（土）～21日（土）
- ⑥平成26年 2月15日（土）～22日（土）
- ⑦ 3月 8日（土）～15日（土）
- ⑧福岡県定期予防接種広域化事業で接種する（①～⑦以外での接種）

★福岡県定期予防接種広域化事業：

上記指定期間中に接種を受けられない方、またかかりつけ医が町外（但し、福岡県内）の方の場合、かかりつけ医が福岡県定期予防接種広域化事業に登録している場合は、予防接種依頼書がなくても、【予約制】で接種できます。ワクチンの準備等がありますので、必ず事前に電話予約をお願いします。

特定健診・がん検診[集団健診]の予約申し込みが始まります

今年度の特定健診・がん検診（集団健診）は6月（8日間）、9月（4日間）、12月（4日間）に実施します。最初の申し込み受付期間は4月1日～4月22日です。全日程の申し込みができますので、できるだけ早くお申し込みください。詳しい内容は広報4月号折り込みの「築上町特定健診・がん検診の御案内」をご覧ください、付随している申し込みハガキでお申し込みください。

献血協力のお願い

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歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。）

400ml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。

皆さんの愛の献血へのご協力をお願いします。

期 日：4月18日（木）

時間・場所：10：00～12：00／13：00～15：30 本庁地下研修室

問い合わせ 保健センターチャフルつき（内線710）

平成25年度 築上町こども健康カレンダーの配布について

乳幼児健診の日程を記載した「平成25年度築上町こども健康カレンダー」が完成しました。

下記の場所で配布しています。

- 保健センターチアフルつき
- 築上町役場（本庁）住民課窓口

- 築上町役場（支所）総合管理課窓口
- 築上町児童館
- 築上町社会福祉センター「自愛の家」
- 築城社会福祉センター
- 築上町図書館（コマーレ内）

昔の食卓を守る会 春の料理教室（初心者向き） 参加者募集のお知らせ

「昔の食卓を守る会」は、伝統的な食文化の伝承を通じた食育活動を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

- 日時 5月9日（木） 9：30～
- 場所 保健センターチアフルつき
- 内容 たけのこ、ふき、よもぎなどを使った料理
- 参加費 材料代数百円
- 定員 20人
- 申込期限 4月18日（木） 17：00まで
- 申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき
（内線711）

「ウォークンド」会員募集

「ウォークンド」の平成25年度の会員を募集します。

「ウォークンド」は和気あいあいとみんなでウォーキングをしながら、健康づくりを目指す自主活動ウォーキンググループです。

活動は年4回でバスハイクもあります。会費は年間1,000円です。

皆様のご参加をお待ちしています。

“ある苦（歩く）”を“ある喜（歩き）”に変えて、もっと“ある幸（歩こう）”へ!!

- 申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき
（内線710）

平成25年度 妊婦さんの調理交流会

妊娠中の食生活・健康について学んだり、妊婦さん同士のお友達を作ったりできるよう、妊婦さんの調理交流会を月に1回実施しています。「料理に自信がないなあ」と思っている方も大丈夫です！簡単に妊娠中に大切な栄養たっぷりの料理と一緒に作りませんか？

- <平成25年度の日程> 4月9日（火）・5月21日（火）・6月11日（火）・7月9日（火）
8月20日（火）・9月17日（火）・10月8日（火）・11月19日（火）
12月10日（火）・1月14日（火）・2月18日（火）・3月11日（火）

<時間> 10：00～13：00（5分前までにお越しください）

<場所> 保健センターチアフルつき ※希望者の方は事前に予約が必要です。託児も行います。

<申込・問い合わせ> 保健センターチアフルつき（内線711）

不正大麻・けし撲滅運動

—きれいなけしの花に注意—

きれいなけしの花を見かける季節になりましたが、けしには植えて良いものと悪いものがあります。

植えてはいけないけしの特徴

- ・草丈が大きくなり1m以上になる。
- ・全体が白っぽい緑色をしており、毛がない。
- ・茎を抱き込めようように葉が生えている。
- ・葉が大きくなり長楕円形で、まわりの切れ込みが浅い。など

このようなけしを見かけた人は、福岡県京築保健福祉環境事務所総務企画課企画指導係

（0930-23-2379）までご連絡ください。



石楠花会＊会員募集

石楠花（しゃくなげ）会は糖尿病予防教室のO Bや血糖値が気になる方が毎月集まり、楽しみながら情報交換や調理実習などの勉強会をしています。（体脂肪量や検尿・血圧も測定しています！）新年度にあたり会員を募集します。年会費 1000 円、調理材料費は別途徴収。入会を希望する方は4月10日（水）までに、保健センターチアフルつきへお申し込みください。次回の集まりは4月11日（木）9：00～、自愛の家です。

みんなでチャレンジ

町民ウォーキングリレー

★2月1日～28日までの報告

★町民参加者：50人

★2月に歩いた距離：6,472km

★これまでにみんなでリレーした距離：223,226km

★到着した場所：築上町



これまでの報告

世界踏破の旅



1月に到着した、インドネシアのジャカルタを出発した後、フィリピン・台湾・日本の沖縄県を経由し、とうとう築上町に到着しました。今月で最後の報告となります。

この町民ウォーキングリレーは、楽しみながら、こまめに体を動かす習慣を身につけることを目的に平成23年1月にスタートしました。参加者が毎日の歩数を記録して一月分を報告すると、歩数が距離に換算され、参加者全員でリレーをしたら世界のどこまで旅できるかを楽しくするというものです。初めは48人から始まりましたが最終的な参加（登録）者は93名になりました。個人参加の方が多いのですが、ご夫婦や地域住民で誘い合っという方々もいらっしゃいました。

経路は韓国や中国の東アジアからインドのある南アジアを通り、アフガニスタン・サウジアラビアのある西アジアから、アフリカ大陸を海岸沿いに左周りに通過したあとヨーロッパへ渡りロシア連邦を経由し、平成24年の4月にはカナダ・アメリカ大陸へ到達しました。その後メキシコより南アメリカ大陸に渡り、チリのプンタアレナスから南極大陸エスペランサに降り立ち、南極大陸を半周した後、オセアニアのニューージーランド・オーストラリアに到達し、東南アジアを経由し築上町に帰ってきました。

参加者みんなで歩いた総距離は22万3千226kmで、地球4周半分になります。

2年間という長い間ウォーキングリレーに参加していただいた皆様・記事をご愛読して下さった皆様本当にありがとうございました。

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介



<いちじくジャムのおからスコーン>

（上日奈古）進 昌子さん

材料（4人分）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・生おから・・・100g | ・薄力粉・・・100g |
| ・いちじくジャム・・・大さじ4 | ・卵・・・1個 |
| ・塩・・・少々 | ・ベーキングパウダー・・・5g |
| ・スキムミルク・・・大さじ1 | ・溶かしバター・・・大さじ2 |
| ・砂糖・・・50g | ・強力粉（打ち粉）・・・適宜 |

作り方

- ①ボウルにすべての材料を入れて混ぜ、30分ねかせておく。
- ②まな板の上で打ち粉をしながら薄く伸ばし、2回折りたたんで1cm薄さに伸ばす。
- ③好みの大きさにカットする（型抜きしてもよい）。
- ④180度のオーブンで20～25分焼く。

*お好みでレーズンを加えてもいいです。