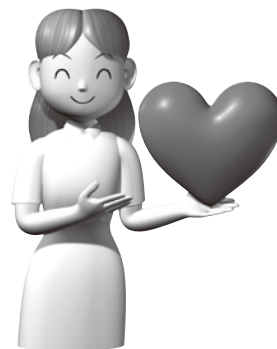


特定健診・がん検診（集団健診）の申し込みはお済みですか？

現在、第2期・第3期の集団健診の申し込み受付をしています。申し込みがお済みでない方は早めにお申し込みください。健診会場他、詳しくは町広報4月号折り込みの健診案内をご覧ください、お申し込みは『申し込みハガキ』をご利用ください。申し込みハガキのない方は、本庁住民課または保健センターチャフルつき窓口にてお申し込みください。

【日程と締切日】

締切日	月 日	会 場
第2期 7月12日（金） に延期 消印有効	9月 8日（日）午前	築上町中央公民館
	9月10日（火）午前	自愛の家
	9月11日（水）午前	築上町中央公民館
第3期 9月30日（月） 消印有効	12月1日（日）午前	自愛の家
	12月2日（月）午前	築上町中央公民館
	12月4日（水）午前	チャフルつき
	12月5日（木）午前	チャフルつき



【健診内容】

項目と内容	対象者	料 金	備 考
特定健診（身長・体重・腹囲・血圧・血液・尿・心電図・診察）	国民健康保険 40～74歳	500円	毎年 ※特定健診は医療機関での個別健診があります。
若年者健診（特定健診と同様）	20～39歳	1,000円 *免除制度あり	毎年
胃がん（胃透視）	40歳以上	1,000円	毎年
結核検査（胸部X線） *肺がんを検診を希望した場合は同時実施	65歳以上	無料	毎年
肺がん（胸部X線）	40歳以上	200円	毎年
喀痰検査（喀痰検査と胸部X線） *胸部X線に追加で実施【申し込みは当日】	40歳以上	500円	毎年
大腸がん（便潜血）	40歳以上	400円	毎年
前立腺がん（血液検査【PSA】）	50歳以上男性	400円	毎年
子宮頸がん（細胞診）	20歳以上女性	700円	2年に1回
乳がん（視触診とマンモグラフィー）	40歳以上女性	40歳代 1,800円 50歳以上 1,300円	2年に1回
B型・C型肝炎ウィルス（血液検査）	40歳以上	無料	過去に肝炎ウィルス検査を受けたことがない方

※特定健診の申込をまだしていない方で、個別健診（医療機関での受診）を希望される方は保健センターチャ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ご相談ください。 受診できる期間：7月1日～12月末日

献血協力をお願い

男性17～69歳、女性18～69歳の、体重50kg以上で健康の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「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 7月29日（月）

時間・場所 10:00～12:00 / 13:00～15:30 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（支所・内線710）

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

☎(52) 0001 (支所・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）病気の説明

ジフテリア

ジフテリア菌の飛沫感染で起こります。

感染は主にのどですが、鼻にも感染します。症状は高熱、のどの痛み、犬吠様のせき、嘔吐などで、偽膜と呼ばれる膜ができて窒息死することもあります。発病２～３週間後には菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすことがあるため注意が必要です。

破傷風

破傷風菌はヒトからヒトへ感染するのではなく、土の中にいる菌が傷口からヒトの体内に入ることによって感染します。菌が体の中で増えると、菌の出す毒素のために、口が開かなくなったり、けいれんを起こしたり、死亡することもあります。患者の半数は本人や周りの人では気がつかない程度の軽い刺し傷が原因です。土中に菌がいるため、感染する機会は常にあります。また、お母さんが抵抗力（免疫）をもっていれば出産時に新生児が破傷風にかかるのを防ぐことができます。

（２）接種対象者・接種日・接種医療機関

※事前に医療機関に予約をしてください。

対 象 者	接 種 日	接種医療機関	電話番号
小学校6年生 （11歳以上13歳未満）	7月13日（土） ～ 8月 3日（土）まで	あないクリニック	56-5888
		うえだ内科クリニック	56-0041
		片山医院	52-0505
		椎田病院	56-0030
		二見医院	52-0002
		宮部病院	56-0038

*上記の期日に接種できない方は、平成26年3月31日まで下記の制度で接種することができます。

①もれ者予防接種

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。

②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」がなくても、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（保健センターチャフルつき内）にお尋ねください。

（３）接種回数 1回接種

（４）接種時に持参するもの 母子健康手帳、予診票（若草色）

チャフル健康相談のお知らせ

7月8日（月）・8月19日（月）

10：00～11：00、保健センターチャ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。利用を希望される方は当日会場にお越し下さい。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

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：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

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： 8月7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・お問い合わせは住民課 健康増進係（保健センターチャフルつき）までお願いします。



食生活改善推進会 おすすめの簡単料理紹介

そら豆のポタージュ

《築城校区推進員お勧めレシピ》

材料（4～5人分）

そら豆・・・200g／玉ねぎ・・・1/2個（100g）
じゃがいも・・・1/2個（100g）
水・・・200ml／固形コンソメ・・・1個
牛乳・・・200ml／塩こしょう・・・少々
サラダ油・・・大さじ1

作り方

- ①そら豆は鞘から出して、たっぷりのお湯で茹で、冷めたら皮をむいておく。
- ②玉ねぎは皮をむいて薄切り、じゃがいもは皮をむいて小さめに切る。
- ③なべにサラダ油を入れ、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。水と固形コンソメを加えて煮る。
- ④少し煮たら、茹でておいたそら豆を入れてさらに加熱する。
- ⑤粗熱が取れたらミキサーになめらかになるまでかける。
- ⑥⑤を再び鍋に戻して火にかけ、牛乳を加えてひと煮して火を止める。（冷蔵庫で冷やしても美味しいです。そら豆の代わりにグリーンピースや枝豆でもできます。）



昔の食卓を守る会 夏の料理教室 (初心者向き) 参加者募集のお知らせ

「昔の食卓を守る会」では、伝統的な食文化の伝承を通し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 7月10日（水）9：30～
場 所 チアフルつきき
内 容 冷や汁、儀助煮、かつお梅
参加費 材料代実費（300円程度）
定 員 12名
申込期限 7月8日（月）17：00まで
問い合わせ チアフルつきき
（支所・内線711）

食育講演会～“弁当の日”がやってきた～



6月2日、コマーレで築上町食育推進協議会主催による食育講演会が行われました。今回は、「“弁当の日”がやってきた」と題して、子どもが作る“弁当の日”

提唱者の竹下和男氏を講師にお迎えして開催されました。参加者は、「弁当の日」が町や人にもたらす効果について学びました。講演会終了後、築上町産の食材を使用したお弁当の試食が配布されました。



児童館からのお知らせ

くわくわくチャレンジ教室>

○「作って遊ぼう」

日 時 7月15日（月）13：00～15：30
材料費 ①粘土細工 1回50円から
②プラバン 1回30円

<子育て支援センター>

○スマイルクッキング

日 時 7月12日（金）10：00～12：00
場 所 チアフルつきき
対象者 未就学児親子
持参する物 米1合、エプロン、バンダナ
申込締切 7月5日（金）
※要予約（定員10組）

○ベビーマッサージ

日 時 7月23日（火）10：30～11：30

場 所 児童館保健室
講 師 松島由貴氏
対象者 1歳までの親子
持参する物 バスタオル、お茶
参加費 350円（オイル代として）
申込締切 7月16日（火）
※要予約（定員10組）

○親子エアロビクス教室

日 時 7月24日（水）10：30～11：15
場 所 児童館多目的ホール
講 師 谷昌子氏
対象者 未就学児親子
持参する物 汗ふきタオル、お茶
申込締切 7月23日（火）

申込・問い合わせ 児童館 （57）4300