

## 特定健診【個別健診】は12月中に受けましょう

今年度まだ特定健診を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、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。豊前築上医師会成人病検診センターでのみ、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。個別健診を希望される方は受診券が必要になります。受診券はすでに通知済みですが、通知がなかった場合、または紛失された場合は再発行しますので、保健センターチャアフルついきまでご連絡ください。

## 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26年3月末までに、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)
- 日程：① 12月14日(土)～21日(土)
- ② 2月15日(土)～22日(土)
- ③ 3月8日(土)～15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・椎田クリニック

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アフルついきへお問い合わせください。

#### チャアフル健康相談のお知らせ

12月9日(月) 10:00～11:00、保健センターチャアフルつい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。  
12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

#### 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4日(水) / 1月8日(水) 13:00～17:00 (要予約)

場所：保健センター チャアフルついき

予約・お問い合わせは住民課 健康増進係（保健センターチャアフルついき）までお願いします。

## 築上町職員「自分で作るお弁当の日」特別企画を開催しました

築上町職員が「お弁当の日」の取り組みを始めて早5ヶ月が経ちました。10月の「お弁当の日」は特別企画として、昼休みに自分で作ったお弁当を持って、集合して食べました。お弁当とは別に自分のおかずを1品少し余分に持ってきてもらい、ととにもぎやかな食卓になりました。短い時間でしたが、職員のコミュニケーションを活性化する良い機会になったのではないかと思います。詳細を町公式ホームページに掲載していますので併せてご覧ください。



自分で作ったお弁当



### — 食生活改善推進会 — おすすめの簡単料理紹介

## 九条ネギ入り焼き餃子

《上城井・下城井校区推進員お勧めレシピ》

#### 材料 (25個分)

豚ひき肉…150g	餃子の皮…25枚	キャベツ…200g	
九条ネギ…100g			
おろし生姜…30g	おろしにんにく…30g		} (A)
しょうゆ…小さじ1	塩…ひとつまみ		
こしょう…少々	ごま油…小さじ1		
サラダ油…適宜	カボス…適宜	しょうゆ…適宜	

#### 作り方

- ①キャベツは茹でて、細かいみじん切りして、水気を絞る。
- ②ボウルに①のキャベツ、豚ひき肉、ネギの小口切り、(A)を入れてよく混ぜ、タネを作る。
- ③餃子の皮に②を大さじ1くらいいせて包む。
- ④フライパンを熱し、サラダ油を入れ、餃子を並べる。底に焼き色がついたら1/2カップの水を注ぎふたをして5~6分蒸し焼きにする。
- ⑤カボスの果汁としょうゆのポン酢をいただく。



## 投稿のひろば

### 第4回フロイテ音楽祭

ベートーベン作曲交響曲第九番<合唱>を4人のソリストと100人の合唱団とピアノとで演奏します。

日時 12月22日(日) 開場13:30~ 開演14:00~

場所 コマーレ ※入場無料整理券

問い合わせ 吉田56-2535

### 行橋市民吹奏楽団第25回定期演奏会

日時 12月22日(日) 開場14:00~ 開演14:30~

場所 コスメイト行橋

入場料 前売り800円 当日1,000円

演奏曲 祝典序曲、山口百恵メドレー、Xmasソングメドレーなど

問い合わせ コスメイト行橋25-2300

