

あなたの“血管”健康ですか？

＝特定健診でチェックしてみませんか？＝

「脳梗塞・脳出血」「心筋梗塞」「慢性腎臓病（透析）」「認知症」の原因は。。

高脂血症 高血糖 高血圧 高尿酸血症 による“血管の痛み”

健診結果がよい方も、ちょっと基準値から外れているけど病院にいくほどではない方でも、からだの状態は日々変化しています。また既に高血圧や糖尿病・高脂血症など何らかの治療をされている方も、治療されているもの以外の健診項目の数値は大丈夫ですか？

年に1回は、特定健診を受け、ご自分のからだをチェックしましょう！

健診結果に応じて、生活習慣改善のためのお手伝いをさせていただきます。

自覚症状が出る前に！

“特定健診”を受けて、**脳 心 腎**を守ろう！

【特定健診（基本・若年者健診）・肝炎検査・各種がん検診日程】

健診日	会場	申込み〆切日	その他
9月28日（日）	自愛の家	第2期 7月30日（水）	＊以下の検診も同時実施します。 【がん検診】 ◆肺がん ◆大腸がん ◆胃がん ◆子宮頸がん ◆乳がん ◆前立腺がん 【B・C型肺炎検査】 【結核検診】
9月29日（月）	自愛の家		
9月30日（火）	チアフルつき		
10月1日（水）	築上町中央公民館		
11月30日（日）	築上町中央公民館	第3期 9月30日（火）	
12月1日（月）	自愛の家		
12月3日（水）	チアフルつき		
12月4日（木）	チアフルつき		

＊4月1日広報折込の「築上町特定健診・がん検診のご案内（はがき）」でお申込みください。

＊申込みはがきがない場合は、「本庁・住民課」又は「保健センターチアフルつき」に準備しておりますので、お申込みください。

ご存知ですか？ “GFR”

【GFR】は、腎臓の機能を見る数値で、一般的に数値が低くなる程、機能が落ちている状態といわれています。

GFRが「15」を切ると、「人工透析」が必要な状態であるといわれています。

あなたのGFRは大丈夫ですか？

特定健診で確認してみましょう！



献血協力をお願い

男性17～69歳、女性18～69歳の、体重50kg以上で健康な方であればどなたでもご協力いただけます。（65歳以上の献血は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。）

採血した方は、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。

期 日 7月29日（火）

時 間 10：00～12：00、13：00～15：30

場 所 保健センターチアフルつき

問い合わせ 保健センターチアフルつき（支所・内線712）

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

☎（52）0001（支所・内線710）

チアフル健康相談のお知らせ

7月14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 6日(日)、20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： 7月2日/8月6日(水) 13:00~17:00(要予約)

場所： 保健センター チアフルつき

予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所・内線710)

～昔の食卓を守る会から「ぬか床養子縁組」のお知らせ～ 「ぬか漬け作り」はじめませんか？

昔の食卓を守る会ではぬか漬けのよさを広げるために、ぬか床を「持っている人」から「持っていない人」へ継承する「ぬか床養子縁組」を企画しています。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。『ぬか床を分けてもらって、ぬか漬け作りに挑戦したい!』という方、この機会にぜひご参加ください。

日時 8月28日(木) 10:00～

場所 保健センターチアフルつき

内容 ぬか床養子縁組(ぬか床の伝承と継承)、1からぬか床作り

参加費 100円

定員 5名

申込期限 8月20日(水)

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所・内線711)



食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料(4人分)

いんげん・・・8本 もやし・・・1/2袋
絹ごし豆腐・・・1丁 豚細切れ肉・・・150g
【調味料】水・・・1カップ、 酒・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1、 味噌・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2、 ケチャップ・・・大さじ1/2
鶏がらスープの素・・・小さじ1、豆板醤・・・小さじ1～2
おろししょうが・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・小さじ1/2
水溶き片栗粉・・・適量

作り方

- ①もやしは水洗いし、水気をきっておく。
いんげん、豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②なべに水溶き片栗粉以外の全ての調味料を入れて煮立て、
①の食材を全て入れて煮る。
- ③全てに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後にお好みでごま油を少量加え、器に盛る。

いんげんと豆腐の ピリ辛煮

《築城校区推進員お勧め簡単レシピ》

