

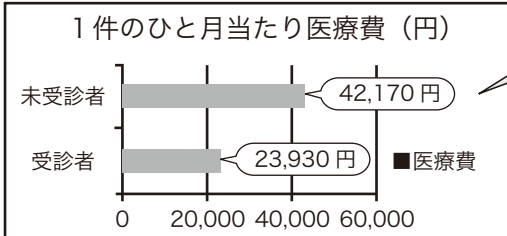
このころもからだも懐も

特定健診で“お得な人生”を！

みなさん、今年の特定健診は受けられましたか？

中には「めんどくさい」「元気だし、どうもないから大丈夫」「まだ若いから」と様々な思いをお持ちかもしれませんが、今回はみなさんに“特定健診にまつわるお話”を少しだけ紹介します。

★特定健診を受けている人は、医療費を支払う額が少ない！



特定健診を受けていない人は、特定健診を受けている人に比べて医療費を払っている金額が多いですね。
その差は、約 **18,000円も!** (H25年度データ)
健診で身体状況をチェックして、早めに生活習慣の改善や病院受診をして、病状の重症化を防ぐことができているのではないのでしょうか。

★自費で受ければ、8,000円以上する特定健診が【無料】！

★無症状のうちに進む“生活習慣病サイン”を早期発見！

高血圧や糖尿病、高脂血症（コレステロールや中性脂肪等）、高尿酸血症などの生活習慣病は、初期のうちは無症状で経過することが多く、症状が出現して病院受診したときには、病状が進行してしまっていることも少なくありません。年に1回、長い人生の中の約1時間程度を、ご自分やご家族のために投資してみませんか。

★健診結果から、からだの状態を読み取り、生活習慣改善のお手伝いをします！

町の保健師や管理栄養士等が、特定健診の結果から、皆さんのからだの状態を読み取り、食事を始めるとする生活習慣について一緒に振り返り、生活習慣改善のお手伝いをさせていただきます。必要時には、病院への受診勧奨をさせていただくこともあります。

特定健診（個別）のお知らせ =まだの方は、12月末日までに受けましょう=

【対象】
40～74才までの国保の方
【受診期間】
H26年12月末まで
【受診方法】
①事前に医療機関に電話予約する。
②受診券（水色）と保険証を持参し受診。
【問い合わせ】
住民課 健康増進係
(支所・内線710)

【特定健診が受けられる医療機関】
【築上町】 あないクリニック・椎田クリニック・うえだ内科クリニック・片山医院
古賀整形外科内科医院・永尾医院・二見医院・宮崎リハビリテーション病院
宮部病院
【行橋市】 新行橋病院
【豊前市】 梶原内科泌尿器科クリニック・辛島内科クリニック・菊池クリニック
菊池医院・清田整形外科医院・倉富医院・こが内科・小林整形外科医院
重岡胃腸科外科医院・恒成医院・花岡内科循環器科医院・久永内科皮膚科医院
みぞぐち泌尿器科クリニック・八屋第一診療所・豊前築上医師会健康管理所
【吉富町】 いまとみクリニック・よしとみ整形外科リウマチ科クリニック
唐原内科クリニック・中山内科クリニック・東病院
【上毛町】 こうげクリニック・たかの内科消化器科クリニック・野中内科クリニック
福田医院

チアフル健康相談のお知らせ
日時 12月15日（月）10：00～11：00
内容 保健センターチアフルつきい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
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 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、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？
※希望される方は、前日の15時までにご予約ください。
日 時：12月3日（水）、平成27年1月7日（水）
場 所：保健センター チアフルつきい
予約・問い合わせ：保健センター チアフルつきい(支所・内線710)

保健だより

●住民課 健康増進係
保健センターチアフルつきい
☎(52) 0001 (支所・内線710)

接種は済みましたか？～MR（麻しん・風しん）予防接種～

次のお子さんで、今年4月以降にまだ接種していない場合は、平成27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20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん)

★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プルフにつきへお問い合わせください。

看護職員等の業務従事者届について

保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士および歯科技工士で、これらの免許にかかる業務に従事している方は2年ごとに、住所、氏名などを届け出ることが法律で義務づけられています。

該当する方は、所定の用紙を勤務地の県保健福祉環境事務所へ届け出てください。

届出用紙は、県保健福祉事務所に置いてあります。また県ホームページからもダウンロードできます。

届出期限 平成27年1月15日（木）

問い合わせ 福岡県医療指導課 092-643-3276

医師・歯科医師・薬剤師の業務従事者届について

医師・歯科医師及び薬剤師の免許をお持ちの方は、就業の有無にかかわらず、2年ごとに、住所、氏名などを届け出ることが法律で義務づけられています。

届出票：県内の保健所・保健福祉環境事務所窓口で配布。また県ホームページからもダウンロードできます。

届出先：住所地を管轄する保健所・保健福祉環境事務所

届出期限：平成27年1月15日（木）

問い合わせ：福岡県保健医療介護総務課 092-643-3238

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料（4人分）

チンゲンサイ・・・2株（1袋）

にんじん・・・4cm

しめじ・・・1パック

ごま油・・・少々

酒・・・大さじ1

みそ・・・小さじ2

マヨネーズ・・・大さじ1

塩こしょう・・・少々

青菜ときのこのみそ炒め

《城井校区推進員お勧め簡単レシピ》



作り方

- ①チンゲンサイは茎と葉に切り分ける。にんじんは皮をむいて、短冊切りにする。しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱して、にんじん、チンゲンサイの茎を入れて、しんなりしたら酒を振る。
- ③しめじ、チンゲンサイの葉も加えて炒め、みそマヨネーズ、塩こしょうで調味する。