

## MR（麻しん風しん混合）定期予防接種のお知らせ

第2期の対象者には4月中に個別通知を送付します。平成28年3月末までに接種ができ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為、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1,000人に2人の割合で合併することがあります。

風しんは、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21年4月2日～平成22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

### ★福岡県定期予防接種広域化事業

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。



## 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～

昔の食卓を守る会では、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 4月24日（金）9：30～  
場所 保健センターチアフルつき  
内容 すももおにぎり、貝汁、山菜・野草料理  
参加費 300円  
定員 15名  
申込期限 4月17日（金）17：00まで

### 昔の食卓を守る会 準会員さん募集

昔の食卓を守る会では新年度の準会員を募集します。会の趣旨に賛同され入会を希望される方はお申込ください。

目的 食の伝承と継承が家庭で当たり前に行われていた頃の知恵や技を受け継ぐ。  
年会費 500円  
内容 春、秋、冬の料理講習会（計3回）及び、夏に行うぬか床養子縁組に無料で参加できます。  
日程 平成27年4月24日（金）「春の料理講習会」  
8月28日（金）「ぬか床養子縁組」  
9月25日（金）「秋の料理講習会」  
平成28年1月22日（金）「冬の料理講習会」

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき（支所・内線711）



# 高齢者肺炎球菌予防接種について

## 1. 対象者 平成27年度（経過措置対象者）

- 65歳（昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生）
- 70歳（昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生）
- 75歳（昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生）
- 80歳（昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生）
- 85歳（昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生）
- 90歳（大正14年4月2日生～大正15年4月1日生）
- 95歳（大正9年4月2日生～大正10年4月1日生）
- 100歳（大正4年4月2日生～大正5年4月1日生）



☆60歳以上64歳の方で慢性高度心臓・肺・腎臓・免疫機能不全があり、過去に接種したことがない方も対象となります。

☆対象の方へは、4月中に個別通知を送付します。

☆過去に接種した方は対象になりません。（接種歴が不明の方はかかりつけ医にご相談ください。）

☆接種を希望する方は、平成28年3月31日までに接種してください。

## 2. 医療機関別接種方法

### ●町内の医療機関で接種する場合

協力医療機関一覧を参照し、必ず予約をしてください。

### ●町外の医療機関（福岡県内）で接種する場合

「福岡県定期予防接種広域化事業」の登録機関であれば、「予防接種依頼書がなくても、随時【予約制】で接種ができます。

### ●県外の医療機関等で接種する場合

「予防接種依頼書」が必要ですので、接種する1週間前までに健康増進係での手続きが必要です。事前にご相談ください。

## 3. 接種期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日まで

## 4. 接種回数 1回（0.5ml筋肉または皮下接種）

接種料金 2,000円（但し生活保護世帯の方は無料）

※県外で接種される方は、いったん全額をお支払い頂き、その後手続きをすると町で定められた範囲内で接種料金を還付します。

《還付手続きに必要な物》領収書、予診票、認印、振込口座番号の分かる物

## 5. 注意事項

高齢者肺炎球菌予防接種は、個人の発病・重症化防止目的に比重を置いたものです。そのため、予防接種を必ず受けなければならないものではありません。自らの意思と責任で接種を希望する場合にのみ接種を受けることができます。

## 6. 持参する物

- 1) 高齢者肺炎球菌予防接種予診票（紫色）
- 2) 予防接種済証（紫色）…接種した後、病院で記載してもらい必ず大切に保管してください。
- 3) 医療保険証（生活保護世帯の方は診療依頼書）
- 4) 接種費用 2,000円（生活保護世帯の方は無料）

問い合わせ 保健センターチャフルつき（支所・内線710）

### 《町内協力医療機関一覧》

地区	医療機関名	所在地	TEL	高齢者肺炎球菌	麻疹風疹(MR)
築上町	あないクリニック	築上町大字西八田 2426-5	0930-56-5888	○	○
	うえだ内科クリニック	築上町大字椎田 903-1	0930-56-0041	○	○
	片山医院	築上町大字安武 183	0930-52-0505	○	○
	古賀整形外科内科医院	築上町大字椎田 846-1	0930-56-1730	○	
	椎田クリニック	築上町大字湊 185-1	0930-56-0030	○	○
	永尾医院	築上町大字安武 150-1	0930-52-0502	○	
	二見医院	築上町大字築城 661-1	0930-52-0002	○	○
	宮部病院	築上町大字湊 335	0930-56-0038	○	○

# ＝ 平成 26 年度特定健診の結果をお知らせします ＝

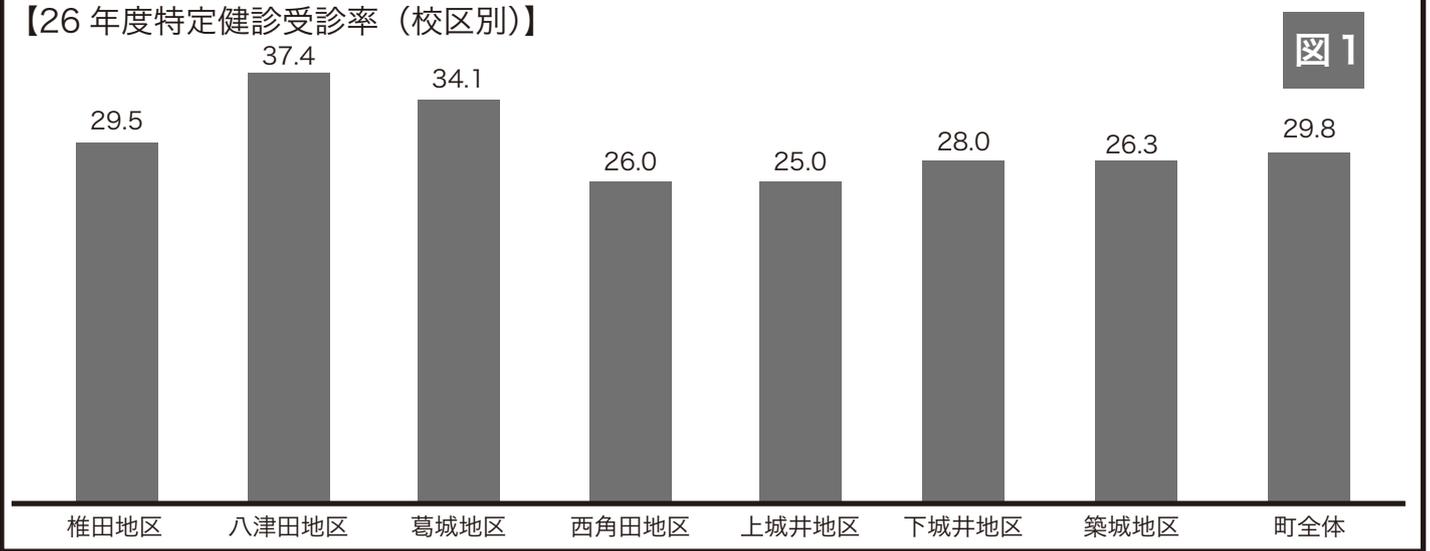
平成 26 年度に特定健診を受けてくださった方は、1,209 人でした。

校区別受診率 (図 1) をみると、八津田地区が 37.4% で一番受診率が高かったです。町全体での受診率は、29.8% でした。

男女別では、男性が 495 人 (40.9%) で、女性は 714 人 (59.1%) でした。

年齢別でみると、40 歳代 18.2%、50 歳代は 17.9% と町全体に比べ受診率が低い状況でした。

【26 年度特定健診受診率 (校区別)】



【健診結果：保健指導・生活習慣の改善が必要な方の割合 (%)】 (表 1)

健診結果 (表 1) をみると、男性は腹囲・体格指数 (BMI) や中性脂肪が高く、摂取エネルギーの過剰が疑われる方が多いようです。また、男性の空腹時血糖値は、約 3 人に 1 人、過去 1~2 ヶ月間の血糖の状態をみる HbA1c は男女とも約 2 人に 1 人は高い状況でした。血圧が高い方も多いようです。LDL コレステロールは男女ともに約半数以上の方が基準値を上まわり高い状況ですが、その中で受診・治療をしていない方が約 9 割もいらっしゃいます。

もうひとつ注目したいのは、40 歳 50 歳代男性は全体的に検査数値が高い方の割合が多く、これらを放置していると血管を傷め、将来的に脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすリスクが高くなります。“検査数値が高いのは、ほんのちょっとだけだから大丈夫…” という方もいらっしゃいますが、肥満があったり、ほんの少し検査数値が高い項目が数重なると、脳梗塞や心筋梗塞になる危険性が高くなるとも言われています。

あなたの血液・血管は健康ですか？

6 月から特定健診やがん検診を実施します。この機会にぜひ、健診を受けて、血液の変化に早く気付いて生活習慣を改善し、脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気を予防しましょう！

	摂取エネルギー過剰			血管を傷つける					
	胸囲	BMI	中性脂肪	空腹時血糖	HbA1c	尿酸	収縮期血圧	拡張期血圧	LDLコレステロール
男性	45.9	33.7	25.5	32.7	50.2	14.1	46.1	19	47.7
40歳代	54.8	45.2	45.2	24.1	45.2	32.3	32.3	16.1	54.8
50歳代	40.5	37.8	29.7	25.8	56.8	0.0	40.5	27.0	51.4
60歳代	44.0	34.0	28.6	31.2	50.2	12.4	46.3	19.7	47.5
70~74歳	48.2	30.4	16.1	38.4	50.0	16.7	49.4	16.7	44.0
女性	22.5	23.1	13.6	15.7	46.1	1.4	34.6	10.2	61.5
40歳代	19.6	23.5	7.8	10.6	15.7	3.9	13.7	5.9	39.2
50歳代	22.0	15.3	13.6	13.5	45.8	0.0	18.6	13.6	62.1
60歳代	21.5	24.1	14.8	17.3	48.2	1.4	36.8	11.0	65.6
70~74歳	25.9	25.4	12.4	14.3	49.7	1.1	40.5	8.6	58.8
全体	32	25.4	18.4	22.6	49.7	6.6	39.3	13.8	55.6

**\*健診については、本誌折込みの「平成 27 年度築上町特定健診・がん検診のご案内」をご覧ください。**

しゃくなげ

## 石楠花会\*会員募集!～あなたも食や運動で健康づくり～

石楠花会は糖尿病予防教室のOB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。年度替りにあたり会員を募集します。血糖値のみならず、体重や血圧、高脂血症などが気になる方でも参加できます。入会をご希望の方は、下記をご覧になりお申込ください。

■開催日時 月1回(概ね第2木曜日) 9:00～11:30(調理実習時は13:00まで)  
\*なお初回は、5月14日(木)の予定です。

■実施場所 自愛の家

■内 容 健康チェック(血圧測定・検尿・体重・体脂肪測定・相談)  
健康に関する情報交換・献立作りと調理実習・体操やウォーキング等

■参加費 年会費 1,000円  
調理実習材料費(1回500円程度)

■申込期限 4月16日(木)

申込・問い合わせ 保健センターチャフルつき (52)0001(支所・内線710)

## 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 4月27日(月)

時 間 10:00～12:00  
13:00～15:30

場 所 本庁地下研修室

問い合わせ 保健センターチャフルつき  
(支所・内線712)

## チャフル健康相談のお知らせ

4月27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。

## 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 5日(日)、19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?希望する方は前日の15時までにご予約ください。

日 時 : 4月1日/5月13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・問い合わせ 保健センターチャフルつき(支所・内線711)

## 運動教室のお知らせ

日時: 4月16日(木)

講師: 健康運動指導士 谷 昌子さん

場所: チャフルつき

内容: 足の裏のコンディショニング・体を楽にするトレーニング

持参する物: タオル・飲み物

※事前申込をお願いします。(当日参加もOKです。)

保健センターチャフルつき(支所・内線711)まで/締め切り日: 4月14日(火)

## 平成27年度 築上町子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27年度築上町子ども健康カレンダー」が完成しました。次の場所で配布しています。

- 保健センターチアフルつきき
- 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）

### 食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介  
《葛城校区推進員お勧め簡単レシピ》

#### 材料（4人分）

- 小松菜・・・1わ
- 鮭フレーク・・・50g
- 卵・・・4個
- 塩こしょう・・・少々
- 粉チーズ・・・少々
- サラダ油・・・適宜

#### 作り方

- ①小松菜はゆでて3cm長さに切る。
- ②卵は溶いて、塩こしょう、粉チーズを入れる。
- ③②に①の小松菜、鮭フレークを加えて混ぜ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。

### 小松菜と鮭のオムレツ



### 投稿のひろば

#### ●書道で優秀な成績収める～おめでとうございます～

先日行われた第36回読売学生書展で、次の3名の方々が特選を受賞しました。代表して中石さんは「初めて特選を受賞しました。何度も練習して取れた賞なのでとても嬉しいです。次は特別賞を取れるように頑張りたいです」と喜びを話しました。

- 【特選受賞者】・中石 耀帆（青豊高1年）・河井 彩菜（青豊高1年）  
・末 温花（椎田小1年）



#### ●給食人気メニューレシピ贈呈

築上町の給食調理員から町内各小学校の卒業生へ「給食人気メニューレシピ」が贈られました。これは、レシピで給食のことを思い出して家庭でもこのレシピを活かして欲しいという願いから始められたものです。「子どもたちの成長にとって大切な『食育』を給食を通して伝えたい」という調理員から子どもたちへ愛情のこもったレシピが手渡されました。

#### ●豊築音楽協会合唱研修会開催

- 日時 5月17日（日）14:00～16:00
- 場所 豊前市多目的文化交流センター 小ホール
- 参加費 500円
- 練習曲 「見上げてごらん夜の星を」混声3部合唱  
※楽譜は事務局にあります。各自でパート練習をしておいてください。  
見学だけでも可です。
- 指導 双紙 正俊先生（北九州オペラ合唱指導者）
- 申込 当日会場にお出でください。
- 問い合わせ よだ 0979（82）1539

#### ●上日奈古で 一本の幹から紅白の 梅が咲きました

上日奈古地区で、一本の幹から紅白2色の梅が咲きました。紅白2色の梅が咲くのはとても珍しい現象で、訪れた人の目を楽しませていました。

