

【特定健診】

毎年受けることが、健康な毎日につながる！ 病気になる前に“特定健診”を！

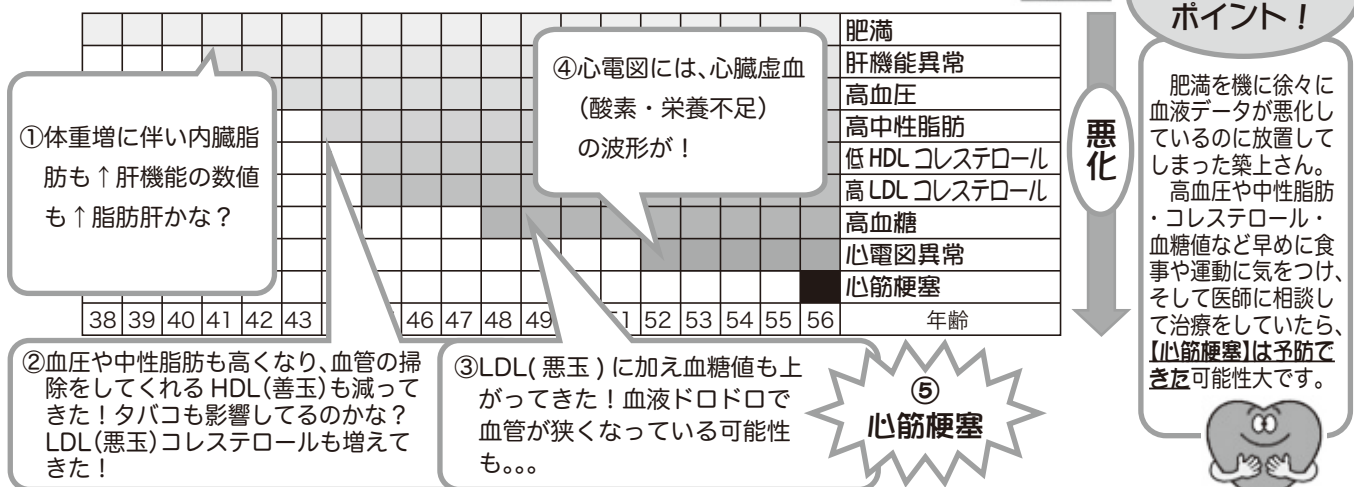
＝気付かないうちに、血液の状態が悪くなっていることも＝

【貴方は、自分の血圧・血糖値・コレステロール値・尿酸値などをご存知ですか？】

「特定健診」は、“メタボ健診”とも言われ、BMI(腹囲や身長に対して体重の割合)が多いと、“内臓脂肪が増えている”と判断します。内臓脂肪が増えると、その内臓脂肪から分泌される物質によって、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の効きが悪くなり、血糖値や血圧を上げやすくします。また中性脂肪やコレステロールの代謝も悪くなり、値が高くなって血管内腔をせまくして、脳梗塞や心筋梗塞をおこしやすくします。

あなたは、大丈夫ですか？

【心筋梗塞を起こしてしまった築上さんの健診結果を辿ってみると...】





早めの対応がポイント！

肥満を機に徐々に血液データが悪化しているのに放置してしまった築上さん。高血圧や中性脂肪・コレステロール・血糖値など早めに食事や運動に気をつけ、そして医師に相談して治療をしていたら、**【心筋梗塞】は予防できた可能性大です。**



＝あなたが健診をまだ受けていないのはなぜ？＝

●元気だから。 ●忙しくて時間が取れない。 ●去年受けたから、今年は受けなくていいでしょ。	●面倒。 ●異常が見つかったら怖い。 ●具合が悪くなったら病院に行くから受けない。	●お金がかかるから受けない。 	●通院中だから、受けなくてもいいでしょ。 
健康に自信がある方や忙しい方ほど、めったに病院受診や健診を受けないため、体の異変を見逃しがち。自覚症状がない元気な時に受けるのが、健診です。	異常が見つかった時のことを考えると、治療や医療費の負担等考えがちですが、重症化してからでは取り返しがつきませんし、医療費も莫大にかかります。早期発見・早期治療で健康維持し、医療費も安価に。	約 8,000 円もする特定健診は、公費により「 無料 」です。重症化して病気になると金銭的負担が大きいため、働くこともできなくなる可能性も。	受診中の方も特定健診の対象です。「 早期治療 」のための検査とは違いますし、治療中以外の健診項目は確認できていますか？かかりつけ医にご相談の上、ぜひ特定健診を受けましょう。

チャフル健康相談のお知らせ

9月7日(月) 10:00~11:00、保健センターチャフルつき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。

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：9月2日/10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き
予約・問い合わせ 保健センターチャフルつきき (支所内線711)

今年度最後の
健診です！

【第3期 築上町特定健診・がん検診のお知らせ】

*日時・対象者等を御確認の上、ぜひお申込みください。

*がん検診は、“実質料金の**2割程度の自己負担**”で受けることができます。

参加方法	健診日	健診会場	申込期限	健診項目	料金	対象者
集団健診	11月28日(土)	チアフルつき	9月30日(水) *4月広報折込の「申込みハガキ」をご利用ください。	■特定健診	無料	40～74歳の国民健康保険加入者
	□基本健診			1,000円	40歳以上の生活保護世帯者	
	11月29日(日)	自愛の家		□若年者健診	*免除制度有	20～39歳までの方
	11月30日(月)			◆胃がん検診	*1,000円	40歳以上の方
	12月1日(火)	中央公民館		◆大腸がん検診	*400円	
				◆肺がん健診	*200円	20歳以上の女性
	12月2日(水)	チアフルつき		◆前立腺がん	*400円	
				◆子宮頸がん	*700円	50歳以上の女性
	12月3日(木)	チアフルつき		◆乳がん(2方向)	*1,800円	
				◆乳がん(1方向)	*1,300円	65歳以上の方
			◇肝炎検査	無料		
			◇結核検診	無料		
個別健診	【健診機関】 12月28日(月)まで	①築上町内医療機関 ②豊前市・吉富町上毛町医療機関 ③行橋市・みやこ町荻田町医療機関 ④豊前築上医師会検診センター *協力医療機関であるか否かは各自、御確認ください。	11月30日(月) *4月広報折込の「申込みハガキ」をご利用ください。	■特定健診	無料	40～74歳の国民健康保険加入者

【申込みハガキがない方へ】
以下の場所に準備しております。
①築上町役場本庁・住民課
②保健センターチアフルつき

■検診料金に「*印」のあるところは、事前申請により、「免除制度」があります。

(生活保護・非課税世帯)

■その他ご不明な点がありましたら、保健センターチアフルつき(支所内線710)までお問い合わせください。

運動普及推進員 体操教室のお知らせ

運動普及推進会とは
運動普及推進員養成講座の修了者が、健康サロンなどに出張しリズム体操などを普及し体を動かすことの大切さや楽しさを伝えています。
興味のある方は、ぜひお越しください。

誰でも参加できます！
当日参加も大歓迎です。

日時：9月10日(木) 10:00～11:30

場所：保健センターチアフルつき

内容：リズム体操・脳活性化トレーニング
レクリエーションなど

持参する物：タオル・飲み物・運動シューズ

申込締切：9月8日(火)

*事前申込をお願いします。(当日参加もOKです)

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所内線711)



わくわくクッキング参加者募集！

6月の築上町食育週間で小中学生を対象とした料理教室を開催しました。その第2弾として10月にも料理教室を行います。皆さんの参加をお待ちしています。

『チャレンジコース』（中級）

日時：10月10日（土）9：30～12：30

対象者：料理のお手伝いの経験はあるが、1人でも料理を作りたい、町内在住小中学生

内容：ご飯、豚のしょうが焼き、ほうれん草のゴマ和え、ミニトマト

『感謝コース』（上級）

日時：10月17日（土）9：30～12：30

対象者：1人である程度料理でき、誰かに食べてもらいたい、町内在住小中学生

内容：ご飯、ジャーマンポテト、からあげ、小松菜ののり酢和え

会場：保健センターチアフルつき調理実習室

参加費：無料

定員：30名/日

申込締切：9月18日（金）17：00

持参物：エプロン、三角巾（大きめのハンカチ）、
手拭用タオル、筆記用具、上靴、お弁当箱、箸

*お子さんが自力で来られない場合は、保護者の方の送迎をお願いします。

*調理の状況により終了時間が多少ずれることがありますので予め御了承ください。

*保護者の方はそのまま会場で見学もできますので申込時にお知らせください。

*上記のコース対象者は目安です。両方のコースの参加も可能です。

★保護者の皆様へ・・・築上町では食育の一環として「お弁当の日」の取り組みを推し進めています。「お弁当の日」は子ども自身が自分で食べる弁当を作るために自ら考え行動する取り組みです。これにより、食への関心を高め、料理の楽しさを知り、料理技術を身につけ、自立の心が育まれるよう願っています。その一助としてぜひ「わくわくクッキング」にご参加ください。

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき
（支所内線711・712）

昔の食卓を守る会～秋の料理教室（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。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 9月25日（金）9：30～

場所 保健センターチアフルつき

内容 しょうがの佃煮、みょうが味噌、青じそ味噌、かき玉汁、ごはん

参加費 300円

定員 15名

申込期限 9月15日（火）17：00まで

申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき
（支所内線711・712）

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。

9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

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料（4人分）

しめじ・・・200g／エリンギ・・・200g／生椎茸・・・100g

ホールトマト缶・・・100g／水・・・1/4カップ／カレー粉・・・小さじ1/2

固形コンソメ・・・1/2個／塩こしょう・・・少々／ローリエ・・・1枚

作り方

①しめじは石づきを除いて小房に分ける。エリンギは斜めうす切りにし、しいたけは軸を除いて1/4に切る。

②鍋に①を入れ、ホールトマトをつぶしながら汁ごと加える。水、調味料を全て入れ、軽く混ぜ合わせて、ふたをして中火にかける。沸騰したら時々混ぜながら10分煮る。

きのこのカレートマト煮

《西角田校区推進員お勧め簡単レシピ》

