

“特定健診（個別）”は医療機関で！

= 12月末までに受けましょう =

今年最後の第3期集団健診の申込みは締め切りましたが、個別健診であれば、以下の協力医療機関で受診できます。

- ◆対象者 40～74才までの国民健康保険加入者。今年度は75才になる方は誕生日の前日まで受診可。
- ◆健診料 無料（自己負担なし）
- ◆受診方法 ①【健診申込みガキ】に必要事項を記入し、健康増進係に申し込みます。

★申込期限：11月30日（月）まで

★申込みハガキがない場合は、本庁住民課窓口・支所・保健センターチャアフルつきにて準備しています。（直接窓口申込みも可）

- ②役場から【受診券（ピンク色）】が届きます。
- ③特定健診を受けようとする医療機関に【健診予約】を電話で行います。
- ④健診当日は、以下のものを準備して、健診をお受けください。

★持参するもの：受診券・保険証（必須）

健診セット・問診票（医療機関によって異なります）

★受診期限：平成27年12月28日（月）まで

*但し、協力医療機関等の開院曜日・時間に限る。

◆受診できる医療機関

★【築上町内の協力医療機関】

あないクリニック・うえだ内科クリニック・片山医院・古賀整形外科内科医院・椎田クリニック
永尾医院・二見医院・宮崎リハビリテーション医院・宮部病院

★【豊前市・吉富町・上毛町内の協力医療機関】

★【行橋市・みやこ町・苅田町内の協力医療機関】

★【豊前築上医師会健康管理所（旧：豊前築上医師会検診センター）】

*なお、協力医療機関であるか、健診可能期間（日にち・曜日・時間帯）等は、各自、医療機関へお問い合わせください。

特定健診では、国の基本項目に加え、 町独自で以下の健診項目も行っています！

=あなたが受けている健診項目と比べてみてください=

- ★その1：透析危険度（腎臓機能の低下）をいち早くキャッチする
【血清クレアチニン・GFR（糸球体過剰）】
- ★その2：糖尿病予備軍をいち早くキャッチする【HbA1c】
空腹時血糖値だけでは見逃しがちな食後高血糖や慢性的な高血糖傾向を早期に発見できます。
- ★その3：高脂血症や高血圧・高血糖以外にも血管を傷め、動脈硬化を進める見逃せない因子のひとつで痛風の傾向
【尿酸をみる】

=高血圧・糖尿病・高脂血症
等で治療中の方へ=

【治療で行う検査】と【特定健診で行う検査】は目的が違います。
自己判断せず、必ず主治医に相談の
うえ、受診しましょう！

コレステロールや中性脂肪、血糖値だけでなく、血圧や尿酸値が高くて血管を傷つけ、動脈硬化はすすみます

太っていなくても、“内臓脂肪”がついて、血糖値やコレステロール、中性脂肪が高い方もたくさんいます。

体重や体型が変わっていても、血液の状態は日々変わっています。

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。

11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

保健だより

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

チアフル健康相談のお知らせ

11月16日(月) 10:00～11:00、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。

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？(前々日までに要予約)

日時 11月4日(水)、12月2日(水) 13:00～17:00

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)

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料(4人分)

ツナ缶・・・大さじ8 ゆで卵・・・4個
生パン粉・・・大さじ8 マヨネーズ・・・大さじ4
塩こしょう・・・少々 サラダ油・・・大さじ1と小さじ1

- 作り方** ①ゆで卵はみじん切りにしてボウルに入れ、汁気をよく切ったツナ、生パン粉、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。
②①を8等分にして、平丸形にまとめ、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。

ツナとゆで卵のハンバーグ風

《椎田校区推進員お勧めレシピ》



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を伝えています。

興味のある方は、ぜひお越しください。

日時：11月12日(木)
10:00～11:30

場所：チアフルつきい

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

誰でも参加できます！
当日参加も大歓迎です。



*事前申し込みをお願いします。(当日参加もOKです。)

築上町役場 健康増進係(支所内線711)まで

締め切り日 11月10日(火)