

「知る」は「健康」への第一歩 健診へ行こう！

健康なとき、自分の体の状態をあまり意識しないものです。年に1回は健診で自分の体を点検し、健康づくりに取り組みましょう。

「何も症状がない」は
本当に大丈夫？

心筋梗塞・狭心症や脳梗塞を起こすまでには、自覚症状がないまま数年かけて血管の変化(動脈硬化)が進みます。血管は、私たちの身体のすみずみに栄養や酸素を届ける大切な道です。体をつくっている細胞は、栄養や酸素がなければ生きていけません。「症状がないから大丈夫」と思っている、気付かないまま血管や細胞に影響しています。

健診は自分の体の中の状態を
見ることが出来ます

健診は、表1のとおり、多くの検査項目があり、この結果からは、病気の前ぶれだけではなく、血管への影響(動脈硬化の危険因子)、自分の生活習慣(食べ方・体の動かし方など)が見えます。生活習慣を改善することで、心臓病や脳卒中などを予防することもできます。

再検査は必ず受けましょう

再検査の対象になったときは必ず受診しましょう。再検査を受け

ずに数年過ぎず人もいるようすが「あのとき受けておけばよかった」と後悔しないためにも、再検査を必ず受けて、健康管理に役立てましょう。大病になる前に病気を発見し、医師のアドバイスを守りながら、日常生活の中でどのように改善していくかが重要です。

大切なのは毎年健診を受けること

自覚症状なく進行する血管変化に気付くためには、毎年健診を受け、変化を知ることが重要です。また、健診の結果は、日常生活にいかしてこそ意味があります。岡垣町は、結果説明会を行い、結果の見方の説明や生活習慣を振り返る支援をしています。家族・友人・近所の人を誘って、年に1回は健診を受けましょう。そして自分の体のことを知り、健康づくりをスタートしましょう。

4月下旬に国民健康保険に加入している40〜74歳の人に特定健診申し込みはがきを郵送します。75歳以上の人には、4月下旬に福岡県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者健康診査の受診票が郵送される予定です。また、今年度から、

(表1) 健診の検査項目

	検査内容・・・検査項目	わかること！
基本的な健診項目	身体測定・・・身長、体重、BMI(肥満度)	身体の大きさ
	腹囲測定・・・腹囲	内臓脂肪の蓄積
	血圧測定・・・血圧	血管の傷み(血管内皮障害)
	血液検査・・・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、r-GT(r-GTP)、血糖HbA1c	内臓脂肪の蓄積 肝機能、内臓脂肪の蓄積 インスリンの働き、糖尿病
	尿検査・・・尿潜血、尿蛋白、尿糖	腎機能、血管の変化 インスリンの働き、糖尿病
詳細な健診項目	★貧血検査・・・赤血球、ヘマトクリット、血色素(ヘモグロビン)	貧血、血栓になりやすいかどうか
	★心電図	心臓病、血管の変化
	★眼底検査	血管の変化

★の項目は、健診等の結果から、医師の判断により実施されます。

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時〜午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】
内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎#8000
○または662-6700(北九州地区)午後7時〜午前7時
○一般相談 ☎282-9919
平日午後6時〜10時、日祝日午後5時〜10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎092-471-0099
○救急医療情報センター 音声 FAX案内 ☎092-415-113
○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期予防接種

早めに予防接種を受けましょう

問い合わせ 健康づくり課へ

4月1日から、高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期予防接種が医療機関で受けられる対象者が変わりました。接種対象になるのは1度限りです。

対象 次のいずれかに当てはまる人

●次の表にある年齢・生年月日に当てはまる

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

●60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害のある人

※すでに肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外

接種できる期間 平成28年3月31日(木)まで

接種回数 1回

費用 2,500円

※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は無料になります。健康保険証など生年月日が確認できるものを持って、事前に健康づくり課に来てください



**予防接種を受けるときは
事前に医療機関への予約が必要です**

【接種できる医療機関】

いまづ内科小児器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会 おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科外科医院	283-0101	田中ひろし小児内科 医院	283-1640
吉村整形外科クリニック	282-2500	占部胃腸科内科医院	282-0127
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
高倉クリニック	282-0081	ふじた医院	283-3211
やまがたクリニック	281-5152	岡垣腎科クリニック	982-5645

※吉村整形外科クリニックはかかりつけの人のみ受け付け

ヘルシー クッキング



No. 273 ～低栄養を予防する食事～
ホットプレートで関東風桜もち

4～5個の材料

○白玉粉 20g ○砂糖小 1/2 ～ 1 ○塩 1つまみ ○水 80cc ○薄力粉 30g ○食紅(赤) 少量 ○あんこ 60g ○桜の葉の塩漬け 4～5枚

作り方

- ①桜の葉は塩出して水気をきっておく。
- ②あんこは個数分に丸めておく。
- ③白玉粉、砂糖、塩を先に分量の水で溶く。
- ④③に薄力粉を入れ、だまにならないように溶き、食紅をほんの少し入れて溶く。
- ⑤フライパンに少量の油(分量外)を敷いて温め、お玉8分目くらいの④の液を楕円形に落とす。生地を落としたら、火を消し、予熱で焼く。
- ⑥表面が乾いたら裏返さず、クッキングシートの上のせて冷ます(焼いた方を下)。
- ⑦⑥が冷めたら、焼き色のきれいな方を外側にしてあんこを入れて包み、桜の葉を巻く。

1個分のエネルギー

71kcal

監修
岡垣町食生活改善推進会
(ヘルスマイトの会)

ゴールデンウィークの歯科急患診療

とき	医院名	電話	住所
5月3日(日)	岡田歯科医院	293-4448	遠賀町松の本 1-4-11
5月4日(月)	西牟田歯科医院	201-8100	水巻町伊左座 3-1-32
5月5日(火)	柴田歯科医院	293-6851	遠賀町遠賀川 1-6-15
5月6日(水)	桃園歯科医院	245-0205	中間市東中間 1-1-32

診療時間 午前10時～午後5時
※受診する前に各医院に連絡してください
問い合わせ 健康づくり課へ

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 5月15日(金) 13:00～16:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日 8:30～17:00
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ