

「日程に余裕があって受けやすい」と好評です

個別がん検診で自分の体と向き合おう

問い合わせ 健康づくり課へ

がんの種類	対象※年齢は平成 29 年 3 月 31 日現在	費用	内容
肺がん	40 歳以上の人	無料	胸部レントゲン撮影
胃がん		500 円	バリウム・レントゲン撮影
大腸がん			便潜血反応検査
前立腺がん	50 歳以上の男性	1,000 円	血液検査
子宮頸がん	20 歳以上の女性	500 円	細胞診
乳がん	30～39 歳の女性	500 円	視触診
	昭和の奇数年に生まれた 40～49 歳の女性	2,000 円	マンモグラフィー(2方向)・視触診
	大正・昭和の奇数年に生まれた 50 歳以上の女性	1,500 円	マンモグラフィー(1方向)・視触診

特定の年齢の人には「がん検診無料クーポン券(子宮頸がん、乳がん)」を送っています。受診を希望する人は、早めに申し込んでください。

受診できる医療機関 遠賀中間医師会おなが病院(遠賀町)

受診できる期間 10月12日(水)～平成29年1月31

日(火)の月～金曜日※休診日除く

申し込み 12月28日(水)までに同病院 ☎ 282-0121 へ※受け付けは平日の午前11時～午後4時

そのほか 平成28年4月以降に町が行った集団検診または無料クーポン券を使って受診したがん検診と同じ検診は受診できません

早めに接種を受けましょう

高齢者の肺炎球菌ワクチン

問い合わせ 健康づくり課へ

対象 次のいずれかに当てはまる人

○平成29年3月31日現在で、65・70・75・80・85・90・95・100歳

○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がある(身体障害者手帳1級に相当)

※過去に接種を受けた人は対象外

接種期限 平成29年3月31日(金)まで

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、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課へ

○生活保護証明書類(診療依頼書)

○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

○介護保険負担限度額認定証

○介護保険特定負担限度額認定証

○所得段階1・2・3段階の介護保険納入通知書

【接種できる町内の医療機関】※要予約

いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会 おながき病院	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	いわくまハートクリニック	701-6037
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
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645	やまがたクリニック	281-5152

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付けは午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おなが病院・遠賀町) ☎ 282-19919

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は遠賀郡消防本部 ☎ 293-1231

○小児救急電話相談 ☎ #8000または66216700(北九州地区)午後7時～午前7時

○一般相談 ☎ 282-9919
9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) ☎ 092-41513113

○北九州テレフォンセンター ☎ 522-9999

インフルエンザから身を守ろう

毎年秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。一度流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を行い、感染を防ぎましょう。



インフルエンザとは？

インフルエンザは、急に38度以上の高熱が出て、頭痛や筋肉痛など全身に現れる症状が重いという特徴があります。小さな子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人では肺炎を伴い、重症になることがあるので注意が必要です。

かからないようにするために

■手洗い・うがいを徹底する

外出から帰宅したときや食事の前は、必ず石けんで手を洗い、うがいをしてください。アルコール製剤による手の消毒も効果があります。

■適度な湿度を保つ

鼻やのどの粘膜は、病原菌やウイルスが体内に入るのを防いでくれます。しかし、空気が乾燥するとこの機能が弱まります。加湿器などを利用して適度な湿度(50〜60パーセント)を保ちましょう。

■栄養と休養を十分取る

体の免疫力が低下すると感染し

やすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

■人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、繁華街など人が多く集まる場所への外出を控えましょう。避けられないときはマスクをして、できるだけ短い時間で済ませましょう。

■流行前の予防接種

予防接種には、インフルエンザにかかりにくくする効果、かかったときに重い症状になるのを防ぐ効果があります。例年12月ごろから流行し始め、1月〜2月にピークを迎えます。予防接種を受けて効果が出るまで約2週間かかるので、12月中旬までには予防接種を受けておきましょう。

■かかってしまったときは

周りの人にうつさないようにマスクをして、早めに医療機関を受診してください。インフルエンザウイルスは、熱が下がっても2〜

3日は体内に残っています。学校保健安全法で定められている出席停止期間や医師の判断をもとに、数日は学校や職場などに行かず、自宅で療養しましょう。

■高齢者のインフルエンザ予防接種

10月1日から予防接種が受けられます。詳しくは広報おかがき9月25日号を見てください。

昨年、ワクチンが新しくなり、対応できるインフルエンザウイルスの種類が3種類から4種類のものに変わりました。費用も千500円に変わりましたので、注意してください。

健康づくり課 保健師 津上幸子

こことからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 11月18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

ヘルシークッキング

No. 291 ~脂質異常症予防~

豆腐とかぼちゃのアラモード



5人分の材料

○りんご1/3個 ○キウイフルーツ70g、シロップ: ○水1カップ ○砂糖 1/2カップ

A: ○豆腐 50g ○白玉粉 17g

B: ○かぼちゃ 50g ○白玉粉 17g

作り方

- ①Aを耳たぶ位の固さまでこねる。Bのかぼちゃは皮をむき、煮て柔らかくなったら裏ごしして、白玉粉を加えてこねる※生地が柔らかすぎるときは白玉粉を追加する
- ②①をそれぞれ人数分にわけ、丸めて茹でて氷水にとる
- ③鍋にシロップの分量を入れ煮立て、作って冷やしておく
- ④くだものは食べやすい大きさに切る
- ⑤器に団子、果物を盛りシロップをかける

1人分の栄養価

エネルギー 88kcal、タンパク質 1.4g、脂質 0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)