

## ～未来の自分のために～ **健診で体を点検しよう** 問い合わせ 健康づくり課

### ①【生活習慣病予防健診】

対象 次のどちらかに当てはまる人

- 19歳～39歳で健診を受ける機会がない
- 19歳以上で生活保護を受給している

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察、女性のみ乳がん自己検診法の説明

### ②【子宮頸がん検診】

対象 20歳以上で西暦が偶数年に生まれた女性

内容 細胞診

### ③【骨粗しょう症検診】

対象 19歳～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定（超音波検査）

【全て】

とき 7月5日(金)・6日(土)午前8時

30分～11時15分

ところ いこいの里

費用 ①と③＝500円、②＝700円

申し込み 5月24日(金)までに健康づくり課に電話



※年齢は令和7年3月31日時点

※7月6日(土)の子宮頸がん検診は女性の医師が対応

※②または③のみの受診不可。①も必ず受けてください。

※生活保護を受給している人は②と③が無料になります。申込時に伝えてください。

※妊娠中または産後1年未満の人は受診を控えてください。

※1歳～就学前の子どもは託児あり（要予約）

対象者が変わります

## 高齢者肺炎球菌 予防接種

接種できる医療機関など詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

対象

- 65歳の人
- 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がいのある人やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（身体障害者手帳1級相当）

費用 2,500円 ※住民税非課税世帯の人もしくは生活保護を受給している人は無料

問い合わせ 健康づくり課



## 後期高齢者健康診査を実施します

対象者

- ① 4月末時点で被保険者である
- ② 5月以降に75歳になる（受診は75歳の誕生日以降）

受診票の送付時期

- ①＝5月上旬、②＝誕生月の中旬

費用 500円

問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111

岡垣町の健康づくり10カ条 第4条

## ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

問い合わせ 健康づくり課

適度な運動は、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があることから、運動を習慣化することは、健康を維持するために大切です。運動不足の人は、日々の暮らしの中に自分に合った運動習慣を取り入れてみましょう。

## ヘルシー クッキング

No. 382 ～たんぱく質をとろう～

## 鶏むね肉のレモン南蛮漬け

2人分の材料

- 鶏むね肉1枚 ● にんじん1/4本 ● 玉ねぎ1/4個 ● パプリカ1/4個 ● レモン1/2個 ● 片栗粉大さじ1 ● サラダ油適量
- A: ● 塩こしょう少量 ● おろししょうが小さじ1/2 ● 酒大さじ1/2
- B: ● すし酢100cc ● 酒50cc ● 水50cc ● しょうゆ大さじ1と2/3 ● 砂糖大さじ1/2



作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、Aをもみこんで下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんとパプリカは細切りにする。レモンの半分は薄切りにし、残りは絞って果汁にする。
- ③ Bを鍋に入れてひと煮立ちさせ、酒のアルコールを飛ばす。
- ④ ③を大きめの器に移し、②を加える。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れて熱し、片栗粉をまぶした①を入れて揚げ焼きにする
- ⑥ ⑤に火が通ったら、④の中に入れ、30分ほど漬け込む。

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

1人分の主な栄養価

エネルギー169kcal、たんぱく質20.9g、食塩相当量1.2g