



熱中症にご用心!

熱中症は5月ごろから多く発生します。予防のため暑さを避け、こまめに水分を取りましょう。日ごろから栄養・運動・睡眠に注意し、熱中症にかからないようにしましょう。



▲町公式ホームページ

進めよう!岡垣町の健康づくり10カ条 毎日3回以上 歯磨きをしよう

お口の健康は、全身のさまざまな病気の予防につながります。食後に歯磨きの習慣をつけ、「8020」(満80歳で20本以上の歯を保つ)を目指しましょう。

問い合わせ 健康づくり課

日本脳炎に 要注意



日本脳炎は、蚊を介して感染する病気です。蚊が増える夏前に、予防接種を受けましょう。

対象

- 第1期 = 生後6カ月～7歳5カ月の人
- 第2期 = 9歳～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人

※平成19年4月1日までに生まれて、第1期・第2期を接種していない人は、20歳未満まで接種できます。

ところ 遠賀郡、中間市の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。その他の医療機関を希望するときは、事前にこども家庭センターに相談

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ こども家庭センター



▲医療機関

未来のために検診を受けよう

歯周病検診

対象 令和7年3月31日時点で20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の人※対象者には5月末に受診券となるハガキを送ります。

とき 6月1日(土)～令和7年2月28日(金)

内容 歯周組織検査、歯科保健指導など

費用 600円※生活保護受給者は無料

申し込み ハガキが届いたら歯科医院に電話

問い合わせ 健康づくり課



▲町公式ホームページ

歯科検診

対象 後期高齢者医療の被保険者のうち昭和19年4月1日～昭和24年3月31日生まれの人(長期入院中の人、一部施設に入所中の人は除く)※対象者には5月下旬から順次、受診券を送ります。

とき 6月～12月

ところ 受診券と同封の一覧表に載っている歯科医院

費用 300円

持ってくるもの 受診券、被保険者証

問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092-651-3111

胃がん検診(胃内視鏡)

対象 令和7年3月31日時点で50歳以上の西暦の偶数年生まれの人※胃の病気で治療中の人や胃痛などの自覚症状がある人、令和6年度に集団検診で胃バリウム検査を受ける人、胃がんの手術後5年以内の人は対象外

申込期間 令和7年2月28日(金)まで

検診期間 6月1日(土)～令和7年2月28日(金)

費用 3千円※生活保護受給者は無料

申し込み 健康づくり課に電話もしくはメールフォームに必要事項を入力

※検診結果が出るまでに1カ月程度かかります。

※生活保護世帯の人は申し込み時に申し出てください。

※ピロリ菌検査は行いません。

問い合わせ 健康づくり課



◀医療機関などの詳しい情報



◀メールフォーム

ヘルシークッキング No.383 ～スタミナをつけよう～ 豆腐と卵、ニラの酸辣湯

2人分の材料

- 豆腐 150g ●卵 1個 ●ニラ 20g ●にんじん 30g ●片栗粉 大さじ1 ●水 大さじ2 ●酢 大さじ1/2 ●ラー油 適量 ●黒こしょう 少量
- A: ●水 300cc ●鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ●塩 少量



監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- ①豆腐は食べやすいサイズに切り、軽く水気をきっておく。にんじんはせん切り、ニラは3cmくらいの長さに切り、卵は溶いておく。
- ②鍋にAとにんじんを入れて火にかけ、煮立ったら中火にして煮る。
- ③にんじんが柔らかくなったら、豆腐を入れて少し煮る。再び煮立ったら溶き卵を少しずつ流し入れて2分くらい放置する。
- ④卵が固まってきたらさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤④にニラを入れて2～3分煮たら火を止め、酢とラー油を入れて混ぜ合わせ、黒こしょうで味を調える。

1人分の主な栄養価

エネルギー107kcal、たんぱく質7.1g、食塩相当量0.5g

※感染症などの影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。