

## インフルエンザにかからないように 予防接種を受けましょう

問い合わせ 健康づくり課へ

10月1日から、高齢者のインフルエンザワクチン  
予防接種が受けられるようになりました。流行する  
前に早めに受けましょう。

**対象** 65歳以上の人または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(身体者障害者手帳1級に相当する人)

**費用** 1,000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。接種を希望するときは、健康  
保険証や診療依頼書を持って、事前に健康づくり課  
に来てください

### 【接種できる医療機関】※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	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
ひぐち耳鼻咽喉科	281-3341	岡垣腎クリニック	982-5645

※県予防接種広域化実施医療機関でも接種できます。上の表  
以外の医療機関で接種を希望する人は、事前に問い合わせてく  
ださい

「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	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		500円	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
	昭和の偶数年に生まれた 40～49歳の女性	2,000円	マンモグラフィ(2方向)・視触診
	明治・大正・昭和の偶数年に 生まれた50歳以上の女性	1,500円	マンモグラフィ(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」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** 遠賀中間医師会おんが病院  
(遠賀町)

**受診できる期間** 10月13日(火)～平成28年1月29

日(金)の月～金曜日※休診日除く

**申し込み** 12月25日(金)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27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  
と同じ健診は受診できません

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は遠  
賀郡消防本部☎293-1231  
○小児救急電話相談☎#800  
0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☎09  
2-471-0099

○救急医療情報センター音声FA  
X案内☎092-415-3  
113

○北九州テレフォンセンター☎5  
22-9999

# 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。例年、人口の5〜10パーセント(約600〜千300万人)がインフルエンザにかかる想定されています。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。インフルエンザ対策に取り組み、寒い季節を上手に乗り切りましょう。



## 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、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。特に抵抗力が弱いと言われている子どもや高齢者、慢性の呼吸器疾患・腎臓病・心臓病などのある人は、重症化しやすく注意が必要です。

## かからないようにするために

### ■手洗い・うがいを徹底する

手洗いやうがいは一般的な感染症予防にも効果があります。外出から戻ったときはもちろんですが、家においてもこまめに手洗いやうがいをしましょう。

### ■適度な温度、湿度を保つ

インフルエンザウイルスは温度が低く乾燥していると長生きしやすく空气中を漂います。またのどや鼻の粘膜は乾燥した冷たい空気、感染しやすい状態になります。加湿器なども利用し、適切な湿度(50〜60パーセ

### ■栄養と休養を十分取る

体力や抵抗力を高めることで感染しにくくなります。免疫力を高める里芋・長芋などのねばねば成分、肉類・魚介類・卵などの良質のたんぱく質、体をあたためるしょうが・にら・大根・かぼちゃなども心掛けて食べましょう。

### ■人ごみを避ける

公共交通機関や多くの人が集まる場所などには感染している人もいるかもしれません。インフルエンザが流行してきたら、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。人ごみに入る可能性があるときは、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

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。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るようにしましょう。

今年度からワクチンが変わります

10月1日から高齢者インフルエンザワクチンの定期接種が始まりました。これまで3価(A型2株+B型1株)であったワクチンが、4価(A型2株+B型2株)になり、B型インフルエンザのワクチンが1種類追加されます。これにより、流行するインフルエンザの種類をほぼ網羅することができるようになります。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

## 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 11月20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. 279  
～ロコモティブシンドロームを予防する食事～  
白菜の肉巻きポン酢煮



### 2人分の材料

- 豚ロース薄切り肉6枚
- 白菜140g
- スライスチーズ2枚
- わさび適量
- サラダ油大さじ1
- 粗びき黒コショウ少量
- ポン酢大さじ2
- サラダ菜2枚
- プチトマト2個

### 作り方

- ①白菜を1〜2cmくらいに切って、熱湯でゆで、水気をしばって冷ましておく
- ②広げた肉の上に1枚を3等分したチーズをのせ、わさびを塗って白菜をのせてくるくと巻く※チーズがはみ出さないように両端を閉じるように丸める
- ③フライパンに油を敷いて熱し、閉じ目を下にして並べ、転がしながら中火で焼く。後半は弱火で蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら、ポン酢をかけて5分ほど煮たらできあがり。器に盛ってサラダ菜、プチトマトを添える

### 一人分の栄養価

エネルギー 239kcal、塩分 0.9g、タンパク質 16.9g、脂質 3.4g、カルシウム 115mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)