

「知る」は健康への第一歩

健診へ行くつもり！

健康なときに、自分の体の状態を意識することはなかなかありません。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。

健診は自分の体の中の状態を知ることができます

表1のとおり、健診には多くの検査項目があります。健診結果からは病気の前ぶれだけでなく、血

(表1) 健診の検査内容や項目など

検査内容	検査項目	分かること
身体測定	身長、体重、BMI(肥満度)	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、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
★貧血検査	赤血球、ヘマトクリット、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、健診などの結果から医師の判断で行われます

管への影響(動脈硬化の危険因子)や食事・運動など自分の生活習慣が見えます。

「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。「症状がないから大丈夫」と放っておくと、重症化することもあります。

血管は、私たちの体に栄養や酸素を届ける大切な道です。そして、栄養や酸素がなければ、私たちの体をつくっている細胞は生きていきません。忙しくても自分の健康管理がおろそかにならないように注意しましょう。

大切なのは毎年「健診」を受けること

前年に受けた健診で異常

がなかったとしても、体の状態は気付かないうちに変化していきます。毎年受



けなければ、体の異常を見逃してしまうかもしれません。また、町が行う結果説明会を通して毎年の健診結果の数値などを比べることで、自分に必要な生活習慣改善策に気付くこともできます。

家族や友人、近所の人を誘って、年に1回は健診を受けましょう。

再検査も必ず受けましょう

再検査の対象になっても、一度も受けないまま数年過ごす人がいます。あとで後悔しないためにも、再検査は必ず受けましょう。大病になる前に発見し、医師のアドバイスを受けながら改善していくことが重要です。

特定健診の申し込みはがきなどが届きます

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送付される予定です。※高血圧などの生活習慣病で治療中の人は、後期高齢者健康診査の対象外

健康づくり課 保健師 山本実子

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FA X案内 ☎092-415-3113

○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予防接種

早めに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回限りです。

対象 これまで肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに当てはまる人

●次の表にある生年月日に当てはまる

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6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(身体障害者手帳1級に相当する人)

接種できる期間 平成29年3月31日(金)まで

接種回数 1回

費用 2,500円※生活保護を受給している人や住

民税非課税世帯の人は、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に来てください。

- 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段階の介護保険料納入通知書

接種できる町内の医療機関※要予約

医療機関・電話番号			
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	高陽診療所	282-0077
いわくまハートクリニック	701-6037	こんどう胃腸科外科医院	283-0101
占部胃腸科内科医院	282-0127	柴山クリニック	282-0091
岡垣腎クリニック	982-5645	田中ひろし小児内科医院	283-1640
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181	ふじた医院	283-3211
加藤医院	282-0003	やまがたクリニック	281-5152
公園通りクリニック	282-0224	吉村整形外科クリニック	282-2500

ヘルシークッキング

No. 285 ～国産鶏肉を使った料理～
砂肝のから揚げ甘酢ねぎソースかけ



2人分の材料

○鶏砂肝 100g、漬けだれ：○しょうが(おろし)大さじ1/2 ○にんにく(おろし)小さじ1 ○砂糖小さじ1、
○サラダ油大さじ1と1/2 ○片栗粉適量、甘酢ねぎソース：○小ねぎ適量 ○すし酢大さじ2/3 ○みりん大さじ2/3 ○しょうゆ大さじ2/3、○サニーレタス2枚
○パプリカ(黄)1/4個 ○ミニトマト4個

作り方

- ①ボールに漬けだれの材料を入れて混ぜ合わせる
- ②砂肝は1つを4つに切り、①のボールに入れて約20分漬け込む
- ③小ねぎは小口切りにする。サニーレタスは手でちぎり、パプリカは薄切りにし、ミニトマトは半分に切る
- ④小ねぎと調味料をボールに入れて混ぜ合わせる(甘酢ねぎソース)
- ⑤フライパンに油を入れて加熱し、②の砂肝の汁気を切り、片栗粉をまぶして揚げ焼きにする。両面をしっかりと焼き、カラッと揚がったら取り出して油を切る
- ⑥⑤のフライパンを洗い、④のソースを入れて中火にかける。煮立ったら、⑤を入れてソースを手早くからめ、レタス、パプリカ、ミニトマトを盛りつけた器にのせる

1人分の栄養価

エネルギー 124kcal、塩分 0.7g、タンパク質 10.5g、脂質 3.0g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここからからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談

※要予約

とき 5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

