

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第1条

毎年1回は健診（検診）を受け、自分の健康をチェックしよう

健診を受けることには、さまざまなメリットがあります。毎年受診し、自分自身の健康を見直しましょう。

メリット1 病気の予防、早期発見

健診を受けると、自分の体の情報を数値で知ることができます（表1）。血糖値や血圧、LDL（悪玉）コレステロールは、値が高くても最初は自覚症状がほとんどなく、知らないうちに状態が悪くなっています。しかし、健診で数値が基準値から外れていることに早く気づくことができれば、生活習慣の見直しなどで、糖尿病や高血圧などを予防できます。また、検査結果の推移を毎年見ていくことで、自分の体の変化を知ることができます。

メリット2 病気による負担を軽減

岡垣町の国民健康保険の被保険者のうち、生活習慣病の治療を受けている人の1カ月の平均医療費を見ると、特定健診を受けていない人は、受診者より4～5倍多く医療費がかかっています。

生活習慣病は、放置すると脳出血や脳梗塞、心臓病などの重大な病気につながります。身体的、精神的な負担がかかるだけでなく、多額な治療費もかかり、家族にも心配をかけてしまいます。健診から早期治療につながることで、こうしたさまざまな負担を軽減できます。

健診日程などの確認を

4月1日現在で岡垣町国民健康保険に加入している40歳～74歳の人には、4月中旬に特定健診の案内を送付します。そのほかの人の健診情報は、広報おかがき3月25日号に折り込んで配布した「健康・福祉の大切なお知らせ」に記載していますので、確認してください。

（表1）特定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	
基本的な健診	身体測定	身長、体重、BMI 腹囲	体の大きさ、肥満度 内臓脂肪の蓄積
	血圧測定	血圧	血管の傷み
	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、尿酸値	血管の傷み、内臓脂肪の蓄積、肝機能、インスリンの働き、糖尿病、痛風
	尿検査	クレアチニン 尿潜血、尿蛋白 尿糖	腎機能、血管の傷み 腎機能、血管の傷み インスリンの働き、糖尿病
詳細な健診	貧血検査	赤血球、ヘマトクリット、色素（ヘモグロビン） クレアチニン	貧血・血栓になりやすいかどうか 腎機能、血管の傷み
	心電図		心臓病、血管の傷み
	眼底検査		血管の傷み

※クレアチニンは、基本的な健診か詳細な健診のどちらかで行われます。
※詳細な健診は、健診結果などから医師の判断で行われます。

健康管理のために、年に1回必ず健診を受けましょう。
健康づくり課 保健師 山本美子

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ
受付時間 日祝日＝9：00～16：30
ところ 遠賀・中間休日急病センター
問い合わせ 同センター☎282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間
●月～土曜日＝18：00～22：00
●日祝日＝17：00～22：00
ところ 遠賀・中間休日急病センター
電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間
●平日＝19：00～翌朝7：00
●土曜日＝正午～翌朝7：00
●日祝日＝7：00～翌朝7：00
電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付
ところ 遠賀郡消防本部
電話番号 293-1231

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 5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

■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

早めに接種を受けましょう

高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種

問い合わせ 健康づくり課

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。対象になるのは1回限りです。町から送付した案内ハガキを病院に持っていき、接種を受けてください。

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

平成31年3月31日現在の年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

※接種は誕生日前でも受けられます

●60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害がある人や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31年3月31日(日)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	こんどう胃腸科外科医院	283-0101
いわくまハートクリニック	701-6037	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	田中ひろし小児内科医院	283-1640
岡垣腎クリニック	982-5645	ふじた医院	283-3211
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181	やまがたクリニック	281-5152
加藤医院	282-0003	吉村整形外科クリニック	282-2500
公園通りクリニック	282-0224		

ヘルシークッキング

No. 309 ～腸内環境を整える食事～

小松菜と春雨のサラダ



2人分の材料

- ちくわ1本 ●にんじん 40g ●春雨 30g ●小松菜1株
- A: ●酢大さじ1と2/3 ●砂糖大さじ4/5 ●しょうゆ大さじ4/5 ●ごま油大さじ4/5

作り方

- ①ちくわは細めに切って、ボールに入れておく。
- ②千切りしたにんじんと春雨をゆで、ゆであがる少し前に小松菜を入れて一緒にゆで、ざるにあげて水で冷ます。
- ③にんじんと春雨、小松菜の水を切る。小松菜は1cmに切って、にんじん、春雨とともにボールに入れる。
- ④③をAに入れてよく混ぜ合わせ、しばらくおいて味をしみ込ませる。

1人分の栄養価

エネルギー 126kcal、塩分 2.8g、タンパク質 3.8g、脂質 3.1g、食物繊維 6.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)