

## 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。心身ともに健康な毎日を過ごすために、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。また、定期的に健診を受け、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

問い合わせ 健康づくり課

## 熱中症にご用心!

熱中症は5月ごろから多く発生します。暑い日だけでなく、梅雨明けの急に気温が上がる日や湿度の高い日にも注意が必要です。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、暑さに負けない体づくりが大切です。しっかりと対策を行い、熱中症にかからないようにしましょう。

問い合わせ 健康づくり課

## 未来のために検診を受けよう

問い合わせ 健康づくり課

### 歯周病検診

**対象** 令和6年3月31日時点で40歳、50歳、60歳、70歳の人※対象者には5月末に案内ハガキを送ります。

**とき** 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

**内容** 問診、診察、歯周組織検査、歯科保健指導

**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してください。



### 胃がん検診(胃内視鏡)

**対象** 令和6年3月31日時点で50歳以上の西暦の奇数年生まれの人※胃の病気で治療中の人や消化器症状の自覚がある人、令和5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6年2月29日(木)まで

**検診期間** 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

**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後、医療機関へ※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てください。

※ピロリ菌検査は行いません。



## 子どもの定期予防接種に関するお知らせ

費用無料

### 【四種混合ワクチン】

生後2カ月から接種できるようになりました。

**対象** 生後2カ月～7歳5カ月の人

### 【HPVワクチン】

9価のHPVワクチンも接種できるようになりました。

**対象** 次のいずれかに当てはまる女性

●小学6年生～高校1年生

●誕生日が平成9年4月2日～平成19年4月1日まで

過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない

### 【ともに】

**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

**持ってくるもの** 母子健康手帳、本人確認ができるもの(健康保険証など)

**問い合わせ** 子育てあんしん課

※詳しくは町公式ホームページを確認してください。



## ヘルシークッキング No.371 ～鉄分を取ろう～ ほうれん草の ポタージュスープ

### 2人分の材料

●ほうれん草 80g ●玉ねぎ 80g ●バター 10g ●水 80cc ●チキンブイヨン小さじ1 ●牛乳 240cc ●塩こしょう少量



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ほうれん草は熱湯でゆでて冷水にとる。水気を絞って2cm幅に切っておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ③②に水とチキンブイヨンを加えてふたをし、3分蒸し煮する。
- ④ミキサーに①③と牛乳を入れて混ぜ、鍋に戻す。木べらで混ぜながら火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ⑤塩こしょうで味をととのえ、器に注ぐ。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー150kcal、鉄分0.9mg、食塩相当量1.2g