



## ／ 進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条 ／

**第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう**

適度な運動は、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があり、その習慣化が、健康を維持していく上で大きな役割を果たします。日常生活のなかに、ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を取り入れ、運動不足を解消しましょう。

ふくおか  
健康ポイント  
アプリ

歩数や健康記録でポイントがたまる「ふくおか健康ポイントアプリ」。協力店のクーポンと交換できるなど、楽しみながら健康づくりができます。詳しくは県公式ホームページを見てください。



医療機関と費用が決まりました

**新型コロナウイルス感染症  
定期予防接種**

65 歳以上の人などが対象です。詳しくは、広報おかがき 10 月号または町公式ホームページを見てください。接種には予約が必要です。

| 医療機関名          | 電話番号     |
|----------------|----------|
| いまづ内科消化器科クリニック | 283-0099 |
| うらべ内科クリニック     | 282-0127 |
| 遠賀中間医師会おかがき病院  | 282-0181 |
| 公園通りクリニック      | 282-0224 |
| 柴山クリニック        | 282-0091 |
| 白石龍クリニック       | 283-0101 |
| 田中ひろし小児内科医院    | 283-1640 |
| ひぐち耳鼻咽喉科       | 281-3341 |
| ふじた医院          | 283-3211 |
| やまがたクリニック      | 281-5152 |
| 吉村整形外科クリニック    | 282-2500 |

費用 7,800 円 (昨年度から変更あり)

※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る場合があります。

問い合わせ 健康づくり課

**感染性胃腸炎にご用心！**

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。発生が増加する秋から冬にかけて、適切な対処や予防を心がけましょう。

**【症状】**

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など

**【原因となるウイルス・細菌】**

| ウイルス・細菌  | 主な原因食品    | 潜伏期間    |
|----------|-----------|---------|
| カンピロバクター | 生や加熱不足の鶏肉 | 1～7日    |
| サルモネラ菌   | 卵、食肉、うなぎ  | 12～48時間 |
| 黄色ブドウ球菌  | おにぎり、寿司   | 30分～6時間 |
| ノロウイルス   | カキなどの二枚貝  | 1～2日    |

**【予防法】**

- 帰宅時や調理前、トイレ後などは必ず手を洗う
- 食品は十分に加熱する
- 嘔吐物を処理をするときは手袋やマスクを着用する

**【感染性胃腸炎にかかったら】**

- 嘔吐が治ったら少しずつ水分補給をする
- 下痢止めの使用は医師に相談する
- 感染している人の入浴は一番最後にする

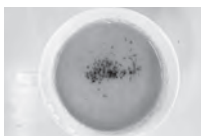
問い合わせ 健康づくり課

**ヘルシー  
クッキング**

No. 400 ～野菜を手軽にとれる！～

**和風ポタージュスープ****4 人分の材料**

●ゴボウ 120g ●カブ 120g ●タマネギ 80g ●セロリ 40g ●低脂肪乳 320ml ●昆布だし 400ml ●パセリ少々 ●こしょう少々 ●塩 2g ●減塩コンソメ 5.2g

**1 人分の主な栄養価**

エネルギー79kcal、食物繊維2.6g、食塩相当量1.4g

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ゴボウは洗って皮をむき、薄い輪切りにする。
- ②カブは皮をむき、サイコロ状に切る。
- ③セロリは洗って筋を取り、タマネギは皮をむいて、それぞれ薄切りにする。
- ④鍋に昆布だしと水 150ml(分量外)を入れて①～③を柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④が滑らかになるまでブレンダーにかける。
- ⑥⑤に低脂肪乳を加え、沸騰しないように加熱する。
- ⑦塩、減塩コンソメで味を整え、好みでこしょうを加える。
- ⑧器に盛り付け、パセリをふる。

※根菜類はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、風邪予防に効果的！