



費用無料 計画的に受けましょう

子どもの予防接種

【麻しん（はしか）・風しん第2期】

対象 平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた人

接種期間 3月31日(火)まで

※令和6年度対象者でワクチン不足で接種ができなかった人は令和9年3月末まで接種ができます。

【二種混合（ジフテリア、破傷風）】

対象 11歳～12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)

※なるべく11歳のときに接種を受けてください。

【日本脳炎】

対象

●1期＝生後6カ月～7歳5カ月の人

●2期＝9歳～12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)

※平成19年4月1日までに生まれ、1期・2期を接種していない人は、20歳未満まで接種可

【全て】

ところ 右の二次元コードに掲載の医療機関※要予約。そのほかの医療機関を希望するときは、こども家庭センターに要相談



▲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

問い合わせ こども家庭センター

進めよう!岡垣町の健康づくり10カ条

第9条

自分なりのストレス解消法を身につけよう

日常生活のストレスが多くなると、心身に悪影響を及ぼします。自分に合った解消法で、健康を保ちましょう。



遠賀中間医師会おんが病院 副院長
吉田哲郎先生のコメント

ストレスと生活習慣病は深く関係しています。強いストレスが続くと血圧や血糖値が上がり、生活習慣病の発症や悪化につながります。ストレスを上手にコントロールすることが大切です。

おすすめのストレス解消法

- 入浴
- 軽いストレッチ
- 音楽を聴く
- 腹式呼吸をする
- 気の合う人との時間を設ける

ひとりで悩まないで

3月は「自殺対策強化月間」です。ストレスが原因で日常生活に支障がある場合は、心療内科や相談窓口を利用しましょう。



▲厚生労働省ホームページ

問い合わせ 健康づくり課

ヘルシークッキング

No. 404 ～カリウム豊富なサツマイモを食べよう～

さつまいもようかんオレンジ風味

※カリウムは、体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防に役立ちます。

8人分の材料

- サツマイモ 400g
- 砂糖 40g
- オレンジマーレード 40g
- バター 10g



1人分の主な栄養価

エネルギー100kcal、たんぱく質0.6g、カリウム243mg

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サツマイモは皮をむき、約1cmの厚さに切って水にさらす(盛り付け用に少量は皮付きのまま角切りにする)。
- ②鍋でやわらかく煮て湯を切り、盛り付け用を除いてつぶす。
- ③②に砂糖とバターを入れ弱火で練る。よく混ぜたら火を止める。
- ④③にオレンジマーレードを加えて混ぜ、粗熱をとる。ラップを敷いた容器にしっかりと詰めて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤型から抜き、切り分け、盛り付け用のサツマイモをのせる。



海老津バスのりば横

不動産のご相談大募集!

無料査定

家・土地のお探し

空き家の管理

リフォームのご相談

相続のご相談

お部屋探し

現金買取も致します!

株式会社岡垣地建

☎ 093-282-0033

岡垣町中央台 3-1-1

メール info@okagaki-c.com

http://www.okagaki-c.com



宅地建物取引士
三角 貴彦

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。