連載 全12回

血圧管理で安心生活！

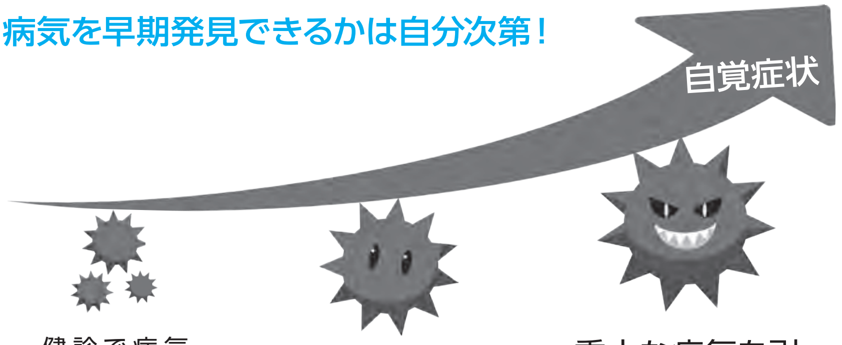
問い合わせ　健康づくり課

第8回　～健康への第一歩、健診を受けましょう！～

「時間がない」「毎年受けなくて良い」「元気だから必要ない」と思っていませんか？健診を受けることは、自覚症状なく進行する生活習慣病を予防し、安心して生活を送るために重要です。普段、健康づくりに取り組んでいる人は、健康状態を知ることで、その成果を確認できます。

まずは、町や加入している医療保険者から健診の案内が届いたら、必ず開封して、内容をよく確認し、健診を申し込んでみましょう。

病気を早期発見できるかは自分次第！



健診で病気の芽を早めに摘むことができます。	治療などで病気の重症化を防げるかもしれません。	重大な病気を引き起こしてしまいます。
例）血圧高め	血圧管理や医療機関を受診	心不全、脳卒中、腎臓病など

健診ですることは？

【身体計測】
身長や体重、腹囲を測定し、肥満度を知る

【血圧測定】
高血圧を見つけるきっかけになる

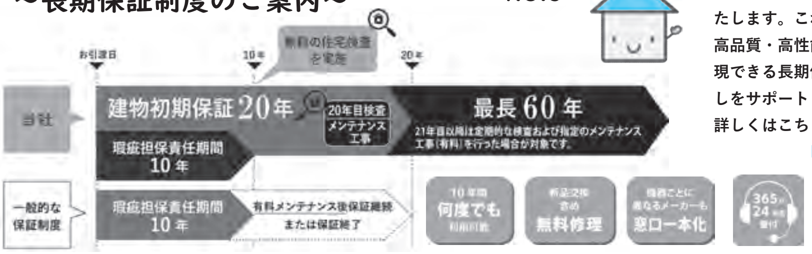
【血液・尿検査】
生活習慣病を見つけるきっかけになる

【問診・診察】
検査だけでは診断しにくい病気の発見や生活習慣の改善などに役立つ

2月6日　健康づくり講演会を催しました

吉田副院長から「人生100年時代」に向け、元気で自立した生活を続けていくために、血圧管理の重要性や減塩など普段の生活の中で取り組めることを分かりやすく丁寧に話していただきました。また、管理栄養士が減塩レシピの説明なども実施。50人の参加者たちは積極的に質問し、健康について理解を深めていました。

参加者の声
- ●大変分かりやすくておもしろかった
- ●血圧が高くならないようこれからも気を付けたい

☆匠永（しょうえい）のイチ推し☆
～長期保証制度のご案内～
NO.5


新築をお考えの方必見！！
当社は最長６０年保証をご提案いたします。これまでご紹介した、高品質・高性能住宅だからこそ実現できる長期保証で住まいと暮らしをサポートします。
詳しくはこちらから
匠の技、永住仕様
極・爽快家
株式会社
匠永工務店
SHOEI
福津市八並1389-1　☎0940-72-4742
一般社団法人 住活協リフォーム
岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

※掲載している情報は広報発行時点での情報です。
各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

健診について

岡垣町国民健康保険に加入している人	後期高齢者医療制度に加入している人	その他の医療保険に加入している人など
令和8年3月31日時点で、40歳～74歳の人には、4月中旬までに集団健診（「特定健診」とがん検診等）の案内を送ります。返信ハガキで期限までに町に申し込んでください。	個別健診または町の集団健診を受けることができます。5月上旬ごろに送られる「後期高齢者健康診査」の受診票（ピンク色）に同封されるチラシなどを見て、個別健診または町の集団健診を申し込んでください。	●加入している医療保険者が実施する健診を受けてください。 ●被扶養者の人で、特定健康診査受診券を持っている人は、町の集団健診で、「社会保険被扶養者健診」が受けられることがあります。申し込み方法は広報おかがき7月号でお知らせします。 ●令和8年3月31日時点で、19歳～39歳の人や19歳以上の生活保護受給者で、会社などで健診を受ける機会がない人は、町の「生活習慣病予防健診」が受けられます。内容や受診の方法、申し込み方法は広報おかがき5月号でお知らせします。

遠賀中間医師会おんが病院
副院長
吉田　哲郎先生

吉田副院長の ワンポイントアドバイス

～体を客観的に評価するためにも健診を～

人生100年時代を楽しく健やかに過ごすためには、健診結果などを基に定期的に自分の体の状態を評価することが大切です。私たち人間は病気をゼロにすることはできませんが、多くの病気は早期発見し治療することで、体への影響を最小限にできます。健診はテストではないですし、いい数値を出す必要もないのです。出てきた数値を受け入れ、次に何をするのか？を考えることが重要です。いざ健診会場へ！

ヘルシークッキング

No. 393　～フルーツを使ったスイーツ～　フルーツサンド

6人分の材料

●食パン（6枚切り）1袋●生クリーム120cc●砂糖50g●バナナ1と1/2本●グリーンキウイ1個●ゴールデンキウイ3個●いちじく適量

1人分の主な栄養価

エネルギー363kcal

監修　岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

※キウイには血圧を下げる効果があるカリウムが多く含まれています。さらに、グリーンキウイには食物繊維、ゴールデンキウイにはビタミンCも多く含まれています。

作り方

①生クリームを入れたボウルに、砂糖を3回に分けて入れ、氷水で冷やしながら泡立て器を使ってかために泡立てる。
②バナナは半分に切った後、縦半分に切る。グリーンキウイはさいの目に、ゴールデンキウイは横半分に、いちじくは食べやすい大きさに切る。
③ラップを敷き、食パンをのせ、①を全体にのばす。
④③の上にフルーツを並べ、上に①をのせる。
⑤④の上に食パンをのせ、ラップで押さえながら包み込み、冷蔵庫で1～2時間ほど冷やす。
⑥⑤を冷蔵庫から取り出し、ラップで包んだまま切る。

高齢者肺炎球菌予防接種について

事前に予約が必要です。接種できる医療機関など詳しくは町公式ホームページを見てください。

対　象　過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、接種日に岡垣町に住民票があり、次のいずれかに当てはまる人

● 65歳の人
● 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がいのある人やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（身体障害者手帳1級相当）

費　用　2,500円※住民税非課税世帯の人もしくは生活保護受給者は無料

問い合わせ　健康づくり課