

# 集団検診(健診)のお知らせ



申込先	電話	予約受付コールセンター(平日8:30~17:15) 電話0948-22-5527 Fax0948-25-8994
	ネット	右記飯塚市ホームページから予約 受付時間 24時間(予約受付開始日は8:30~)
	LINE	右記QRコードから飯塚市の公式LINEを友達登録後、 集団検診のご予約をお願いいたします。 ①友達登録 ②トーク画面の下の予約機能から予約



※予約枠が定員を満たしている場合はお申込みができない場合があります。

## 検診当日の受付開始時間

がん検診は8時30分(穂波福祉総合センターは9時)からの受付になります。

1月22日(木)は15時から子宮頸がん・乳がん検診の受付を開始します。ぜひ女性特有のがん検診の受診をご検討ください。今年度より、がん検診受付後の案内はがきは送付いたしませんので、検診予約日時をお忘れのないようご注意ください。

◀検(健)診項目▶ ※子宮頸がん・乳がん検診は2年度に1回の受診になります。

- 胃がん: 40歳以上(900円)      ●肺がん: 40歳以上(500円)      ●大腸がん: 40歳以上(600円)
- 肝炎ウイルス: 40歳以上(600円)      ●前立腺がん: 50歳以上の男性(400円)      ●子宮頸がん: 20歳以上の女性(800円)
- 乳がん: 40歳以上の女性(40~49歳: 1400円 50歳以上: 900円)      ●若年者健診: 19歳~39歳(700円)
- 特定健診: 40~74歳の飯塚市国民健康保険加入者(500円)

日程によっては、すべての検診を実施していない日もありますので、備考欄をご覧ください。

申込期間	日程	実施予定会場	備考	特・若※	託児
申込受付中	1月19日(日)	穂波交流センター		●	
	1月22日(木)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	子宮頸がん・乳がんのみ、●午後: 受付時間 15時~17時		
	1月25日(日)	二瀬交流センター		●	
	1月30日(木)	穂波交流センター		●	
	1月31日(金)	穂波福祉総合センター	若年者健診・特定健診のみ	●	●

※庄内保健福祉総合センターハーモニー及び穂波福祉総合センターは靴を脱いで検診(健診)を受けていただきます。スリッパ等必要な方はご用意ください。  
※表中の「特・若」は特定健診・若年者健診を指します。

# 医療 あれこれ

テーマ: ~腸内環境を整え免疫力UPを!~



飯塚市立病院  
栄養管理室

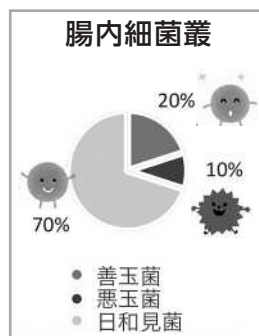
管理栄養士  
にしだ さいか  
西田 彩華

冬の寒い季節はインフルエンザや風邪などの感染症が心配です。その予防には、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、感染症に負けない体を作ることが大切です。

免疫とは、「疫(やまい)を免(まぬが)れる」仕組みのことです。

免疫力アップの方法はいくつかありますが、押えておきたいのが腸内環境! 免疫細胞の約7割は腸に生息しているといわれています。腸内には様々な菌が生息しており、主に善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられます。

- 善玉菌: 腸内を酸性に保つ役割を持つ
  - 悪玉菌: 毒性物質を作りだすが、排泄を助ける役割を持つ
  - 日和見菌: 善玉菌と悪玉菌の多いほうの味方をする役割を持つ
- 理想的なバランスは2:1:7が黄金比と言われ、維持していくため善玉菌が増えやすい食べ物を日常的に摂取しておくことが重要です。



善玉菌の好きな食品は、魚、大豆製品、野菜、海藻類、果物、きのこ類、ヨーグルトなどの乳酸菌を含む食品などです。

また、近年腸内環境を整える“短鎖脂肪酸”が注目されています。

“短鎖脂肪酸”は、食物繊維やオリゴ糖などの大腸で消化しにくい炭水化物を摂取したとき、腸内で善玉菌によって分解される際に生み出されます。

つまり善玉菌や、その善玉菌のエサとなる食物繊維を摂取することで、自分の体の中で短鎖脂肪酸を作り出すことが出来るのです。

これらの食品は、高血圧、糖尿病、脂質異常症や肥満予防など生活習慣病改善にも繋がり、病気の発症から重症化を防ぐ役割もあって、まさに免疫力をつける食品です。

食事以外には、睡眠を十分に取り、体力をつけストレスを溜めないことも大切です。

免疫力アップのために、少しずつ腸に良い食生活を取り入れていきましょう!

## 【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。