

ぶんごたかだ 健診カレンダー

健診(検診)受診の4ステップ



＼まずはここから！／

ステップ1 受診場所・受診項目を選ぶ

場所
から選ぶ

地域の健診会場で受ける ▶ P2・3へ
(実施期間：令和7年4月～令和7年12月)

検診センターや医療機関で受ける ▶ P4へ
(実施期間：令和7年4月～令和8年3月)

項目
から選ぶ

健診・がん検診等の内容 ▶ P5・6へ

総合健診 (要予約)	受診可能な健診・がん検診等								
	U40健診 特定健診 後期高齢者健診	胃がん (バリウム)	結核・ 肺がん	大腸 がん	子宮頸 がん	乳がん	骨粗 鬆症	のう KNOW	歯周病 リスク 検査

日 程	会 場	受付時間	事前送付・ 託児〆切
4/22(火)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	4/8(火)
4/25(金)	戴星学園 体育館	8:30~9:30	4/8(火)
5/8(木)	トキハインダストリー	8:30~9:30	4/23(水)
5/11(日)	市役所(高田庁舎)	8:30~10:00	4/25(金)
5/13(火)	臼野公民館	8:30~10:00	4/25(金)
5/22(木)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	5/8(木)
6/8(日)	真玉公民館	8:30~10:00	5/22(木)
6/15(日)	香々地公民館	8:30~10:00	5/29(木)
6/30(月)	香々地公民館	8:30~10:00	6/16(月)
7/4(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	6/20(金)
9/10(水)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	8/27(水)
9/13(土)	市役所(高田庁舎)	8:30~10:00	8/27(水)
9/29(月)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/16(火)
10/2(木)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/16(火)
10/14(火)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/29(月)
10/19(日)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/2(木)
10/29(水)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/15(水)
11/10(月)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/27(月)
11/15(土)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/30(木)
11/28(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/13(木)
12/14(日)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/28(金)
12/17(水)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	12/3(水)

※健診の予約は、定員に達するまで受け付けています。

おすすめ情報

無料託児を実施!
(予約制・定員あり)

**早めの予約で自宅に
問診票が届く!**

事前送付・託児〆切までに
予約すると、健診の約1週間前
に問診票をお届けします。

歯周病リスク検査
「花いろ会場」のみ実施
▶詳細はP8へ

脳機能チェック
40歳~74歳の方を対象
▶詳細はP8へ

**受付時間を分けて
混雑軽減!**

- ①8:30~9:00
- ②9:00~9:30
- ③9:30~10:00

※受付時間が9:30までの
場合、③はありません。

※各時間の定員は40名です。

ステップ2 予約する

電話予約



保険年金課 0978-25-6158
健康推進課 0978-25-4410
(受付:平日8:30~17:00)

WEB 予約



(24時間受付)

巡回健診 (予約不要)	受診可能な健診・がん検診		
	U40健診 特定健診 後期高齢者健診	結核・ 肺がん	大腸 がん

	日程	会場	対象地区	受付時間
真玉地区	5/9(金)	臼野公民館	西村磯	9:00～9:30
			臼野浜小林	9:30～10:00
			時安天神楽、中央	10:00～10:30
			横山1、横山2、徳久保団地	10:30～11:00
	5/14(水)	真玉公民館	浜上、浜中	9:30～10:00
			浜下、泊、尾鷲	10:00～10:30
	5/15(木)	金屋公民館	金屋 1、庄屋	9:30～10:00
			金屋 2、金屋 3	10:00～10:30
	5/19(月)	大村公民館	大村上、大村下、大村団地、西真玉1区(大平・徳六)	9:30～10:30
	5/20(火)	真玉公民館	常盤、恵良西畑、潮見	9:30～10:30
5/27(火)	大岩屋公民館	黒土、大岩屋	9:00～9:30	
	スパランド真玉	城前、湯原上、湯原下	10:30～11:00	
香々地地区	5/28(水)	香々地公民館	香々地2-1、香々地2-2	9:30～10:00
			香々地1、香々地8-1、貴船住宅	10:00～10:30
	5/30(金)	香々地体育センター(旧三重小学校)	佐古	9:30～10:00
			長小野	10:00～10:30
	6/2(月)	香々地体育センター(旧三重小学校)	前田	9:30～10:00
			西夷、東夷	10:00～10:30
	6/4(水)	三浦小学校	三浦1、三浦2、三浦3	9:30～10:00
		小池公民館	小池	10:45～11:15
	6/6(金)	松津公民館	松津	9:30～10:00
		羽根浜公民館	三浦5、三浦6、三浦7	11:00～11:30
	6/10(火)	高島公民館	高島	9:30～10:00
		香々地9区公民館	香々地9、北田団地	11:00～11:30
	6/11(水)	香々地公民館	香々地5、香々地6、香々地7	9:30～10:00
			香々地8-2、香々地10-1、香々地10-2	10:00～10:30
6/13(金)	松原公民館	香々地3	9:30～10:00	
6/19(木)	西浜公民館	香々地4	9:30～10:00	

	日程	会場	受付時間
高田地区	9/24(水)	田染公民館	9:00~9:30
		落憩いの家	10:30~11:00
	9/26(金)	森区民館	9:00~9:30
		河内公民館	10:00~10:30
	10/3(金)	鬼会の里(長岩屋)	9:30~10:00
		西都甲公民館	10:30~11:00
	10/6(月)	並石ダムグリーンランド	9:30~10:00
		東都甲公民館	10:30~11:00
	10/7(火)	呉崎公民館	9:30~10:00
	10/8(水)	ふれあいの館(西新町)	9:00~9:30
		水崎公民館	10:20~10:40
	10/10(金)	池田区憩いの家	9:00~9:30
		中央公民館	10:30~11:00
	10/15(水)	犬田憩いの家	9:00~9:30
		上南憩いの家	10:20~10:50
	10/17(金)	草地公民館	9:30~10:00
	10/22(水)	高田体育センター	9:00~9:30
		檜林憩いの家	10:30~10:50

おすすめ情報

予約なしで受けられます!

お住まいの地域以外の会場でも
受けることができます。

※真玉地区・香々地地区の健診会場は混雑を避けるため、
地区ごとに受付時間を指定しています。

対象・料金を確認

5ページ

健診の受け方
を確認

6ページ

受診前の確認事項

7ページ

場所から選ぶ 検診センター

受診可能な健診・がん検診等

U40健診 特定健診 後期高齢者健診	胃がん	結核・ 肺がん	大腸がん	子宮頸 がん	乳がん	骨粗鬆症
--------------------------	-----	------------	------	-----------	-----	------

ステップ2 予約する

検診機関名	予約先(電話番号)		備考
宇佐高田地域成人病検診センター (宇佐市大字南宇佐635番地)	0978-37-2451		
大分県厚生連健康管理センター (別府市緑丘町12番2号)	予約専用ダイヤル	0977-75-6154	送迎バスの運行 日程は、市報で お知らせします。

場所から選ぶ 協力医療機関（市内）

受診可能な健診・がん検診等

特定健診 後期高齢者健診	胃がん★	結核・ 肺がん★
-----------------	------	-------------

★胃がん、結核・肺がん検診は、高田中央病院のみ実施

ステップ2 予約する

事前に希望する医療機関に直接予約してください。

医療機関名	電話番号	国保	後期	医療機関名	電話番号	国保	後期
高田中央病院★	22-3745	○	○	玄々堂高田病院	22-1134	○	○
くれさき循環器 クリニック	23-1143	○	○	サンクリニック	54-2700	○	
ながまつ内科・ 小児科クリニック	22-0022	○	○	せぐち内科	23-0066	○	○
みずのえ呼吸器内科 クリニック	23-1159	○	○	原田医院	53-4047	○	○
おしうみファミリー クリニック	24-1103	○	○				

※上記以外で受診したい場合は、保険年金課(0978-25-6158)にお問い合わせください。

健診・がん検診は、結果が届いた後も大切！

特定健診は、結果に応じて、保健師・管理栄養士が保健指導を実施します。
健診やがん検診で要精密となった場合は、必ず精密検査を受診してください。

大分県信用組合から 「豊後高田市全力健診中定期」のお知らせ

健診・がん検診を受けると、お得な定期預金を利用できます。詳しくは、大分県信用組合までお問い合わせください。

【高田支店】 ☎22-2252
【香々地支店】 ☎54-3125



項目から選ぶ

種類・対象・料金

健 診	対象者 (年齢は令和8年3月31日時点)	料 金			
		地域の 健診会場※1	宇佐高田	厚生連	協力医療 機関
U40健診	19歳～39歳	無料			
特定健診	40歳～74歳（詳しくはP6）	無料			
後期高齢者健診	75歳以上	無料			

がん検診		対象者 (年齢は令和8年3月31日時点)	料 金			
			地域の 健診会場※1	宇佐高田	厚生連	高田中央 病院
胃がん	バリウム検査	40歳以上	600円	2,800円	2,600円	
	胃内視鏡検査※2	50歳以上偶数年齢		4,000円	4,200円	4,100円
		40～49歳または 50歳以上奇数年齢		6,800円	8,000円	
肺がん・結核	胸部レントゲン	40歳以上	無料			
	喀痰検査	50歳以上で喫煙指数※3 が600以上の方	500円			
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	300円			
子宮頸がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上	500円			
乳がん	マンモグラフィー検査	40歳以上	500円			
	超音波（エコー）検査	30歳以上				

70歳以上の方はどこで受けてもがん検診無料！（胃内視鏡検査を除く）

その他の検診		対象者 (年齢は令和8年3月31日時点)	料 金			
			地域の 健診会場※1	宇佐高田	厚生連	高田中央 病院
骨粗鬆症検診	骨密度検査 (超音波法)	30歳～70歳	300円			
胃のリスク検診	ピロリ菌抗体検査 (血液検査)	20歳以上 (H26年度以降受けていない方)	無料			
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス 検査(血液検査)	40・45・50・55・60・65歳 で過去に受けていない方	無料			
胸部CT検査 ※4 *肺がんの発見に有効な検査です!		60・65・70歳		3,000円	1,800円	5,000円
肺活量検査		40・45・50・55・60・65歳 の喫煙者		無料		
おとなの歯科検診 (▶P8へ)		40・50・60・70歳	市内歯科医院で実施(無料)			
歯周病リスク検査 (▶P8へ)		19～64歳のU40健診 特定健診受診者	無料			
脳機能チェック「のうKNOW」 (▶P8へ)		40～74歳	無料			

※1 地域の健診会場では、①市県民税非課税世帯及び被保護世帯の方は、証明書を提出することにより費用が無料になります。
②オプション検査として、前立腺がん検査(3,000円)、ペプシノゲン検査(3,000円)が受けられます。また、40歳未満の方
で、U40健診またはがん検診を受けた方に限り、結核・肺がん検診(2,500円)も受けられます。

※2 胃内視鏡検査は、予約状況によってはご希望に添えない場合があります。また検査方法によっては、別途自己負担が必要に
なります。

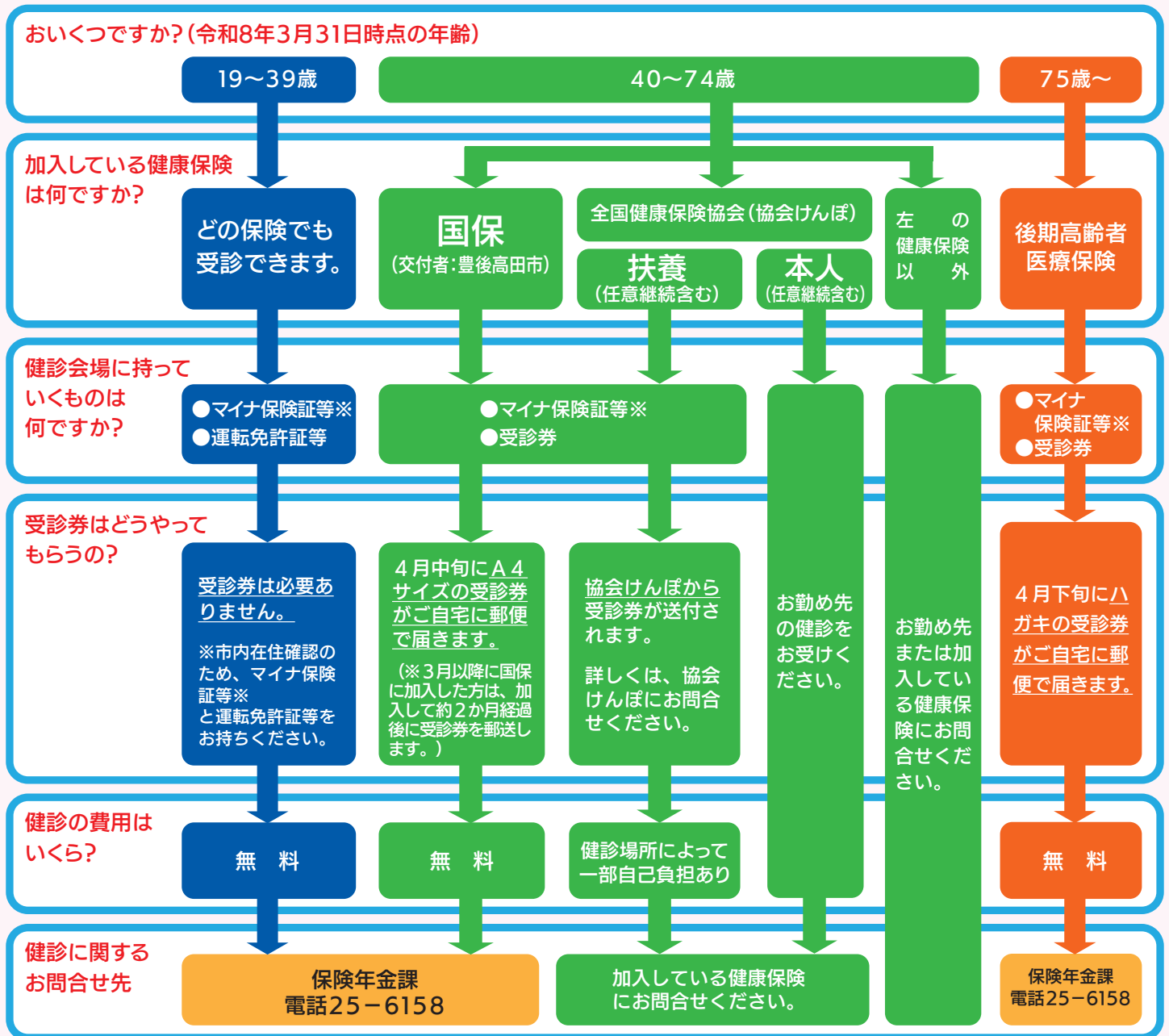
※3 喫煙指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数

※4 ペースメーカー等を装着されている方は、事前にお問い合わせください。

受診前に必ず「受診前の確認事項」「がん検診受診前の確認事項」P6・7をご確認ください。

健診（U40健診・特定健診・後期高齢者健診）の受け方

健診を受けて、心臓病や脳卒中・腎不全などの原因である生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）のリスクを減らしましょう！



※マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせ、被保険者証（有効期限内のもの）のいずれか保険の資格が確認できるもの

健診内容

問 診	
身体測定	身長、体重、腹囲（19歳～74歳）
血圧測定	
尿検査	尿蛋白、尿糖、尿中塩分（国保加入者）
血液検査	糖代謝 血糖、HbA1c
	脂質 HDL-C、LDL-C、中性脂肪
	肝機能 AST、ALT、γ-GT
	腎機能 クレアチニン、eGFR
	栄養状態 血清アルブミン（75歳以上）
医師の診察	
詳細検査	（医師の判断により）心電図・眼底検査・貧血検査

※対象外の方で詳細検査を希望する場合は、全額自己負担で検査可

受診前の確認事項

- 血液検査に影響するため、健診前10時間はお茶や水以外の飲食は控えてください。（飲食していても受診はできます。）午後に受診する場合は、軽めの朝食をとり、健診までは、お茶や水以外の飲食は控えてください。
- 健診当日の内服については、事前に主治医に相談してください。
- 尿検査について、検査容器の事前送付がある場合は、健診当日の朝に尿をとってお持ちください。それ以外の場合は、できるだけ会場までとってください。自宅である場合は、新しい紙コップなどを使用してください。

がん検診受診前の確認事項

胃がん検診 (バリウム検査もしくは胃内視鏡検査のどちらかを受けてください)

飲食制限・服薬注意

バリウム検査 年に1回	- 検査前日の21時以降の食べ物・水以外の飲み物・タバコは禁止です。 - 糖尿病以外の薬で、かかりつけ医の指示がある場合は、検査の2時間前までにコップ1杯(200ml)以内の水で飲んでください。 【受診できない方】 ①バリウム検査でかゆみや発疹を起こしたことがある方 ②過去1年以内に腸閉塞と診断された方 ③消化器の急性症状(吐血・下血等)がある方 ④バリウムでむせる方 ⑤体重が130kgを超える方 ⑥検査当日、血糖降下剤・インスリンを使用している方 ⑦過去1年以内にお腹の手術(開腹)を受けた方 ⑧腎臓病(人工透析)などで水分制限をしている方 ⑨妊娠中または妊娠の可能性がある方 ⑩前日の夕食から10時間経過していない方 ⑪自力で立位を保持できない、手すりをつかむことが困難な方 ⑫日頃の血圧が180/110mmHg以上の方 ⑬ひどい便秘症(検査当日すでに3日以上排便がない)の方
胃内視鏡検査 2年に1回	【受診できない方】 ①消化性潰瘍など胃の病気で現在治療中の方(ピロリ菌除菌後、医療機関での経過観察がない場合は受診可能) ②胃の全摘手術を受けた方 ③妊娠中または妊娠の可能性がある方 ④日頃の血圧が180/110mmHg以上の方

結核検診・肺がん検診

胸部レントゲン 年に1回	(地域の健診会場で受ける場合) ・金具・ボタンのない白または薄い色の服(Tシャツなど)を着用してください。 【受診できない方】 妊娠中または妊娠の可能性がある方
-----------------------------------	--

大腸がん検診

便潜血検査 年に1回	・検査キットの事前送付がある場合、検診前3日間で2日分の便を採り、当日提出してください。 ・地域の健診会場で当日に検査キットを受け取る場合、提出日については当日お知らせします。 【受診できない方】 生理中の方
---------------------------------	--

乳がん検診

マンモグラフィ検査 2年に1回	・地域の健診会場(総合健診)で受ける場合、バスタオルをお持ちください。 【受診できない方】 ①妊娠中または妊娠の可能性がある方 ②授乳中の方 ③豊胸術を受けている方 ④ペースメーカーを装着している方 ⑤V-Pシャント、CVポートを留置している方
超音波(エコー)検査	・地域の健診会場(総合健診)で受ける場合、バスタオルをお持ちください。

子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞診 2年に1回	・地域の健診会場(総合健診)で受ける場合、スカートの着用もしくはバスタオル等をお持ちください。 ・生理中は十分な検査ができない場合があるので、なるべく避けてください。
-------------------------------------	--

「お得」に歯や口腔のチェックをしてみましょう！

歯周病リスク検査

歯周病のリスクを簡単にチェックできます！

👉 健診を受けているあいだに結果が分かります。

歯周病は自覚症状がないため、歯周病のリスク検査を受け、早期発見・早期治療につなげましょう！

■内容：検査キットを使用して歯周病のリスク判定

■検診料：無料

■対象者：19～64歳のU40健診または特定健診受診者

■場所：健康交流センター花いろ(▶P2へ)

※検査時間2時間前は飲食を控えてください。

口腔がん検診

専門医による口腔がん検診が受けられます！

■日程：令和7年10月18日(土)

■対象者：40歳以上の豊後高田市民

■定員：50名程度 ※詳細は9月の市報でお知らせします。

おとなの歯科検診

クーポン券で歯科検診をお得に受けられます！

■内容：お口の健康チェック

むし歯・歯周病の予防と相談

■期間：令和7年6月2日～令和8年3月31日

■検診料：無料 ※検診の結果、むし歯や歯石取りなど治療が必要となった場合、治療費がかかります。

■対象者：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になれる方

20歳	平成17年4月1日～平成18年3月31日
30歳	平成7年4月1日～平成8年3月31日
40歳	昭和60年4月1日～昭和61年3月31日
50歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日
60歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日
70歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日

※クーポン券と詳しいご案内は、対象者の方へ送付します。

がん検診が無料で受けられるチャンス！

がん検診無料クーポン券

■内容：子宮頸がん検診・HPV検査、乳がん検診

■検診料：無料(クーポン券配付前に受診された方には、払い戻しの手続きのご案内をお送りします。)

対象者	子宮頸がん検診・HPV検査		乳がん検診	
	21歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日	41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
	26歳	平成11年4月2日～平成12年4月1日	46歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
	31歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日	51歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	36歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日	56歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
	41歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日	61歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日

※クーポン券と詳しいご案内は5月下旬に対象の方へ送付します。

曲がりかど検診

49歳の方は がん検診・骨粗鬆症検診が無料！

■対象者：令和7年度中に49歳になれる方(昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの方)

■内容：胃がん検診(バリウム検査)、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗鬆症検診

■受診場所：地域の健診会場、検診センター

脳機能チェック(のうKNOW)

脳の働きをスマホやタブレット等で簡単にセルフチェックできます！

■対象：40～74歳で、総合健診にて、特定健診、がん検診を受けた方

■内容

①個人IDや二次元コードを配布

②ご自宅等でセルフチェック(約15分)

③チェック終了後、結果を表示

*診断ではありません

*セルフチェック終了後、結果とともに、脳の健康維持に役立つアドバイスも表示されます。お役立てください。

*スマホやタブレットをお持ちでない場合は別途ご案内します。



健康の気になることを相談してみませんか？

いきいき健康相談会

予約不要
参加無料

■内容：保健師や管理栄養士による健康相談

■実施日：毎月第3火曜日

■時間：9時30分～11時30分

※日程や場所が変更する可能性もあるため、詳細は毎月の市報で必ずご確認ください。

高田庁舎		
4月15日	6月17日	8月19日
10月21日	12月16日	R8年2月17日
真玉庁舎 3階研修室		
7月15日	11月18日	R8年3月17日
香々地庁舎 和室		
5月20日	9月16日	R8年1月20日

からだの筋肉量や脂肪量測定、噛みチカラチェック、ご自宅の汁物の塩分測定もできます！
健康状態のわかるもの(健診結果や血圧手帳など)をお持ちください。

お気軽に
ご相談ください

◎個別健康相談(随時実施)
健康推進課までお気軽にご連絡ください。

豊後高田市健康なまちづくり大作戦

「地域みなさんで、取り組もう！」

- 👉 肥満・高血圧・糖尿病の予防・改善
- 👉 がんの予防・早期発見

そこで

「健康づくりの3つのポイント」

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・睡眠

栄養・食生活 編

① 塩分を摂り過ぎている人が約3割います！

食行動・食意識 ランキング

- ① うどん、ラーメンなどの汁を飲む
- ② しょうゆやソースをよくかける
- ③ 家庭の味付けは外食と同じ濃さ
- ④ 食事の量が多い
- ⑤ 外食やお惣菜をよく利用する

調味料を使う量を減らしましょう！

- ・ 卓上調味料（醤油など）は控える
- ・ 調理では計量スプーンを使う

塩分摂取の約6割は調味料由来
→ 調味料の減量は減塩効果大です

★ 目分量で調味料を使っていると、つい多くなりませんか？
調味料をどれくらい使っているか測ってみよう！

高塩分食品の摂取頻度 ランキング

- ① みそ汁、スープ
- ② つけ物、梅干し
- ③ うどん、ラーメンなどの麺類
- ④ せんべい、おかき、ポテトチップス

外食や惣菜・加工品の塩分を確認しよう！

《めざそう！ 1日食塩目標量》
男性7.5g未満 女性6.5g未満

栄養成分表示100g当たり

エネルギー：〇〇kcal
タンパク質：〇〇g
脂質：〇〇g
炭水化物：〇〇g
食塩相当量：〇〇g

塩分量が少ない塩蔵品を選ぼう！

	キムチ	白菜漬	きゅうり 浅漬	きゅうり ぬか漬	梅干し
目安量	30g	30g	5切れ	5切れ	1個
塩分	0.7g	0.7g	0.8g	1.6g	2.2g

少

多

なれよううす味、食べよう野菜

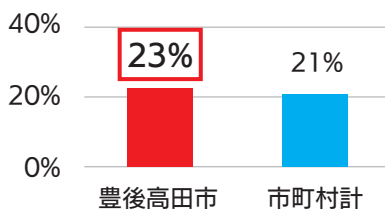
野菜をもう1皿プラスしよう！

野菜には高血圧予防にも効果があります



② 間食を摂る人の割合が多い！

間食を毎日摂る



間食・果物は適量にしよう！

👉 量：100kcalが適量

👉 時間：午前中、食事直後がおすすめ

✕ ちょこちょこ食べは高血糖になります。

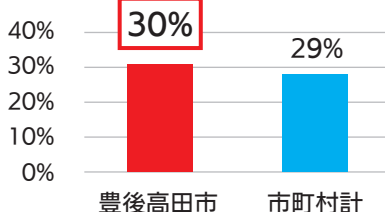
まずは間食を食べない日をつくりませんか？

★ いずれか1種類

まんじゅう1/2個
クッキー2~3枚
バナナ1本
みかん2個
りんご1/2個 など

③ 食べる速度が速い人の割合が県内で3番目に多い！

食べる速度が速い



ゆっくり食べよう！

食べ過ぎを防ぐことで、内臓脂肪蓄積の予防ができます。
ひとくち+10回または食事時間+5分に挑戦しませんか？
まずはいま何回噛めているか数えてみましょう！



(R6-R5国保特定健診受診者結果、R5国保特定健診受診者塩分チェックシート回答結果より)

豊後高田市健康なまちづくり大作戦

身体活動・運動 編

今より **+10分** の身体活動・運動を目指しましょう！

身体活動の目安

18～64歳

元気に体を
動かしましょう！

1日**60分**以上
(1日約**8,000歩**相当以上)

65歳以上

じっとしている時間
を減らしましょう！

1日**40分**以上
(1日約**6,000歩**相当以上)

+10分の例

日常生活で +10分 の例	• 座っている時間が長い時は、30分に1回立ち上がり、1分程度歩いたり、からだを伸ばす • 掃除や庭仕事などでからだを動かす。 • 職場やお店では、遠いところにあるトイレや駐車場を使う
運動で +10分 の例	• ウォーキング(約1,000歩で10分) • ラジオ体操(第1と第2で約7分) • テレビを見ながらストレッチや筋トレ(スクワット、もも上げ、片足立ち、つま先立ちなど)

※運動は自分の体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう

今日から+10分始めましょう

有酸素運動

ウォーキング

(生活習慣病予防や骨粗鬆症・フレイル予防、心身のリフレッシュに効果的)



ポイント

- まっすぐ前を見て顎を軽く引く
- 肘はやや曲げて腕を大きく振る
- 腰の回転を意識する
- 膝を伸ばして踵から着地する

健康ウォーク・おすすめウォーキングコース➡



筋力トレーニング

スクワット (太ももの筋肉強化)



ポイント

- 呼吸を止めない
- 背筋を伸ばす
- 足は肩幅より少し広めにひらく

※きつい場合はイスを使う
まずは10回2～3セットを目安に行いましょう！

休養・睡眠 編

十分な睡眠により、1日の活動で蓄積した疲労やストレスがとれ、心身の健康・生活の質が高まります。

睡眠休養感(睡眠で休養が取れている感覚)を高めましょう！

★睡眠時間の目安: 6～8時間(個人差あり)

～睡眠の質を高めるために～

- ★起床後に朝日を浴びよう！ ➡ 体内時計がリセットされ、生活リズムが整う
- ★就寝1～2時間前に入浴する ➡ 就寝前に入浴により、手足の血管が拡張し(体温が外に放散され)深部体温が低下するため、入眠しやすくなる
- ★寝る前のスマートフォンの視聴は控えよう ➡ ブルーライトが体内時計へ影響を及ぼす



スマホで簡単「ストレスチェック」

スマホやパソコンから簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度など、自分自身のこころの状態をチェックできる「こころの体温計」が市のHPで利用できます。体調が悪いと体温を測るように、ちょっと疲れているなど感じたら、「こころの体温」を測りましょう。



豊後高田市のホームページで、「こころの体温計」を検索してみてください。

がん予防 編

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

1. 禁煙する

※加熱式タバコや電子タバコも発がん性物質はゼロではありません。

2. 節酒する

週に2日は肝臓を休める「休肝日」を設けましょう！

～飲酒量の目安(いずれか)～

- 日本酒: 1合
- ビール: 大瓶(633ml) 1本
- 焼酎: 原液で2/3合
- ウイスキー: ダブル1杯
- ワイン: グラス2杯程度

3. 食生活を見直す(▶P9)

4. 身体を動かす(▶P10)

5. 適正体重を維持する

※太りすぎ・痩せすぎに注意

がんのリスクチェック(40歳以上向け)

いくつかの質問に答えることで、がんや循環器疾患のリスクがわかります。(無料)

がんリスクチェック



6. 感染症の検査を受ける

※日本人のがんの原因として、多いのが「感染」によるものです。

【B型・C型肝炎ウイルス】

- ・肝細胞がんの原因となります。
- ・肝炎ウイルス検査を受け(▶P5)感染している場合は治療を受ける。

【ヘリコバクターピロリ菌】

- ・胃がんの原因となります。
- ・ピロリ菌検査を受け(▶P5)、感染している場合は、除菌治療を受ける。

【ヒトパピローマウイルス(HPV)】

- ・子宮頸がんの原因となります。
- ・該当する年齢の方は子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。
- ・該当する年齢の方はHPV検査を受診する(▶P8)

「がん予防」

生活習慣の見直しと感染症の検査が重要です！

「がんの早期発見・早期治療」

年に1度のがん検診が重要です！

高齢者 編

フレイル(虚弱)とは？

年をとるごとに **こころとからだの活力が衰えた状態**です。

フレイルを予防するためには

★からだをこまめに動かそう！

- ◆1日合計40分以上は体を動かす。
(家事や体操、軽い農作業等
歩くことでは6,000歩を目安)
- ◆週に2～3回、筋力トレーニングを
(スクワット、つま先立ち、ひざのばし等)
- ◆座りっぱなしの時間が長くないように
(30分に1回は立ち上がる)

注)65歳以上の方の目安

★人との交流は 健康長寿の秘訣！

目安として

- ◆1日1回以上、外出する。
- ◆週1回以上、友人・知人と交流する。
- ◆月1回以上、地域の活動に参加する。
- ◆家庭内で毎日の役割を持つ。など



★1日3食、たんぱく質がポイント！

- ◆筋肉の材料となる「たんぱく質」を積極的にとる。
- ◆「たくさん」より(食材を)「まんべんなく」



★心身の衰え予防は「お口」から！

- ◆口の中を清潔に(歯磨き・入れ歯の手入れ)
- ◆口の筋肉(唇・頬・舌)を鍛える。
- ◆かみごたえのあるものをよくかんで食べる。
- ◆定期的な歯科検診を

お口の筋トレ『パタカラ体操』



はじめは ゆっくり5回くり返し、次に速く5回くり返す。

パ・タ・カ・ラ

健康マイレージ事業

健康づくりに取り組んで、健康とお買物券をゲットしましょう♪

①対象イベントに参加する



②マイレージポイント(マイポ)を貯めて、応募する

- ・マイレージカード(健康推進課やイベント時に配布)にマイポをためる
- ・健康推進課(健康交流センター花いろ)に提出



③お買物券があたる!

- ・抽選で850名に1,000円分
 - ・健康名人賞・健康仙人賞:年間獲得マイポ上位の方は、さらにお買物券をゲットできる!
- ※お買物券は変更になる場合があります。



- ★応募要件:5,000マイポ以上
- ★期間:令和7年4月1日(火)~令和8年2月28日(土)
- ★応募締切:令和8年3月2日(月)

	主な対象イベント	内 容
健診(検診)	特定健康診査・がん検診	検診センター・医療機関で受診の場合は検査結果を持参
講 座	豊後高田健康大学	市民を対象に年間11回の健康づくりの講座を開催
運 動	ぶんごたかだ健康ウォーク	各地のウォーキングコースで年間10回開催
	地域de健康! ラジオ体操	地域グループで申込
	花いろトレーニングルームの利用	利用1回ごと
	「あるとっく」の利用	健康アプリをダウンロード
食・栄養	ぶんごたかだ食の健康応援店	ヘルシーメニューの注文
健康づくり	「健康目標」に取り組む	健康目標を決めて達成する

食の健康応援店

外食でもヘルシーに!

基準をクリアした認定メニューを提供する飲食店です。

おいしく食べて、減塩&適量で、からだの中から元気になろう!

- | | |
|---------------------------|------------------|
| ☆Cafe CACHE・CACHE(かしゅかしゅ) | ☆お食事処まんぞく |
| ☆旬彩南蔵 | ☆ブラジル珈琲舎 |
| ☆五色矢 | ☆トキハインダストリー豊後高田店 |
| ☆サンウエスタン | ☆カフェアンドバー★フタゴ |
| ☆みちくさ | ☆夢むすび |
| ☆幾久屋 | ☆劇団BAL NUMBER50 |
| ☆お酒やさんのお惣菜コレコレ | ☆自然薯ご飯屋咲くら |
| ☆大寅屋食堂 | ☆甘味末広屋 |
| ☆農家レストラン蔵人 | |



市HP

(令和7年2月末現在)

健康レシピの紹介

作って、食べよう!

減塩メニューなど別府大学食物栄養学科と共同開発したレシピ集です。
低カロリー・低脂肪・食物繊維たっぷりなど、組み合わせがいろいろできます。

レシピはこちら



第1弾



第2弾

