

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8年4月～令和8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8年4月～令和9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)	肺がん 結核	大腸 がん	子宮頸 がん	乳がん	骨粗 鬆症	脳機能チェック (のうKNOW)

日程	会場	受付時間	事前送付・ 託児〆切
4/24(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	4/10(金)
5/8(金)	トキハインダストリー	8:30~9:30	4/20(月)
5/16(土)	市役所(高田庁舎)	8:30~9:30	4/24(金)
5/19(火)	臼野公民館	8:30~10:00	4/24(金)
5/22(金)	香々地公民館	8:30~10:00	5/8(金)
6/7(日)	真玉公民館	8:30~10:00	5/22(金)
6/19(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	6/4(木)
6/21(日)	香々地公民館	8:30~10:00	6/4(木)
6/29(月)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	6/15(月)
9/10(木)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	8/27(木)
9/13(日)	市役所(高田庁舎)	8:30~9:30	8/27(木)
9/30(水)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/14(月)
10/10(土)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/25(金)
10/15(木)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/25(金)
10/19(月)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/5(月)
10/28(水)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/14(水)
11/8(日)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/22(木)
11/19(木)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/5(木)
11/27(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/12(木)
12/1(火)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/16(月)
12/19(土)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	12/3(木)

※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。

**👉 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。

**脳機能チェック
(のうKNOW)**

40歳~74歳の方を対象

▶詳細はP8へ

ステップ2 予約する

WEB 予約



(24時間受付)

電話予約



①保険年金課 0978-25-6158

②健康推進課 0978-25-4410

(受付:平日8:30~17:00)

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	肺がん 結核	大腸 がん

	日程	会場	対象地区	受付時間
真玉地区	5/11(月)	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
	5/12(火)	真玉公民館	浜上、浜中	9:30~10:00
			浜下、泊、尾鷲	10:00~10:30
	5/13(水)	金屋公民館	金屋1、庄屋	9:30~10:00
			金屋2、金屋3	10:00~10:30
5/14(木)	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	
5/18(月)	真玉公民館	常盤、恵良西畑、潮見	9:30~10:30	
5/26(火)	大岩屋公民館 スパランド真玉	黒土、大岩屋	9:00~9:30	
		城前、湯原上、湯原下	10:30~11:00	
香々地地区	5/27(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
	5/28(木)	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(火)	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
	6/3(水)	三浦小学校	三浦1、三浦2、三浦3	9:30~10:00
		小池公民館	三浦4	10:45~11:15
	6/5(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
	6/9(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
	6/10(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
6/12(金)	松原公民館	香々地3	9:30~10:00	
6/16(火)	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	9/28(月)	田染公民館	9:00~9:30
		蒨憩いの家	10:30~11:00
	10/1(木)	森区民館	9:00~9:30
		河内公民館	10:00~10:30
	10/6(火)	鬼会の里(長岩屋)	9:30~10:00
		西都甲公民館	10:30~11:00
	10/7(水)	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
	10/8(木)	呉崎公民館	9:30~10:00
	10/14(水)	ふれあいの館(西新町)	9:00~9:30
		水崎公民館	10:20~10:40
	10/16(金)	池田区憩いの家	9:00~9:30
		中央公民館	10:30~11:00
	10/20(火)	犬田憩いの家	9:00~9:30
		上南憩いの家	10:20~10:50
	10/21(水)	草地公民館	9:30~10:00
	10/23(金)	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

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	肺がん 結核	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)	0977-75-6154 (予約専用)	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

特定健診
後期高齢者健診

★高田中央病院のみがん検診を実施(詳細はP5へ)

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	○	○	安部内科	22-2109	○	○

※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・がん検診の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。

「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



詳細はこちら

項目から選ぶ

種類・対象・料金

健診	対象者 (年齢は令和9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(国保) ※加入している保険の種類により一部自己負担あり(▶P6へ)			
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9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	2,500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	6,900円
肺がん・結核	胸部レントゲン	40歳以上	無料			
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	500円			

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)

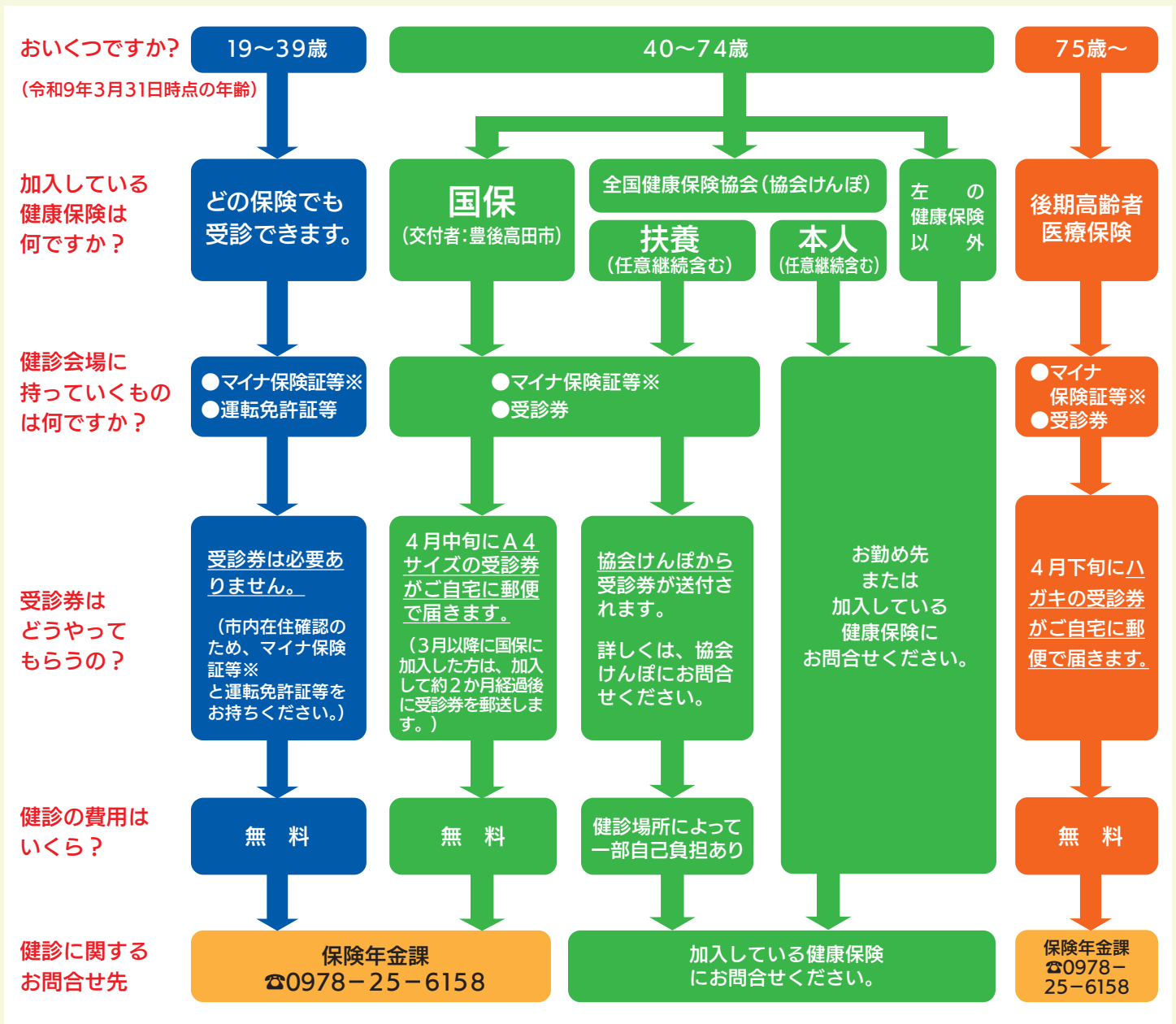
その他の検診		対象者 (年齢は令和9年3月31日時点)	料金			
			地域の 健診会場※1	宇佐高田	厚生連	高田中央 病院
骨粗鬆症検診	骨密度検査 (超音波法)	30歳～70歳	300円			
胃のリスク検診	ピロリ菌抗体検査 (血液検査)	20歳以上 (H26年度以降受けていない方)	無料			
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス 検査(血液検査)	40・45・50・55・60・65歳 で過去に受けていない方	無料			
胸部CT検査 ※3 *肺がんの発見に有効な検査です!		60・65・70歳		3,000円	1,800円	5,000円
肺活量検査		40・45・50・55・60・65歳 の喫煙者		無料		
おとなの歯科検診 (▶P8へ)		20・30・40・50・60・70歳	市内歯科医院で実施(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、肺がん・結核検診(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 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(U40健診受診者・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。) **午後を受診する場合は、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。
- 尿検査は、当日の朝一番の尿をとって、①事前送付のある方は検査容器、②それ以外の方は新しい紙コップなどにとってお持ちください。会場でもとることはできます。

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時から検査終了後まで食べ物・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飲み物でよくむせる方(バリウムが気管や肺に入る可能性があるため)
- 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

肺がん検診・結核検診

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。

歯や口腔の健康状態をチェックをしてみましょう！

【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8年6月1日～令和9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	平成18年4月1日～平成19年3月31日
30歳	平成8年4月1日～平成9年3月31日
40歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日
50歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
60歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
70歳	昭和31年4月1日～昭和32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。

【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8年10月31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10月の市報でお知らせします。

～自宅でできる口腔ケア～

〈効果的な口腔ケア〉

1日3回毎食後に行うことが推奨されている

- ①歯磨き前に「歯間ブラシ」で汚れを落とす
- ②歯ブラシで磨く
(歯ブラシのみでは十分に歯垢が取れない)
- ③マウスウォッシュで殺菌



★特に就寝前のケアは、歯周病予防に効果的！
定期的に歯科医院で専門的なケアを受けることが重要

(出典：日本歯科医師会お口と身体の健康対策)

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。)

子宮頸がん検診・HPV検査		乳がん検診		
対象者	21歳	平成17年4月2日～平成18年4月1日	41歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
	26歳	平成12年4月2日～平成13年4月1日	46歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
	31歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日	51歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
	36歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日	56歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
	41歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日	61歳	昭和40年4月2日～昭和41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：49歳になられる方
(昭和52年4月1日～昭和53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(総合健診)、検診センター等

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総合健診会場にて二次元コードを配布します。
 - 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(脳年齢、集中力記憶力)が表示されます。
- *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。



日頃 気になっていることは ありませんか？

予約不要
参加無料

【いきいき健康相談会】

- 時 間：9時30分～11時30分
- 内 容：血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による健康相談など
- 実施日

👉お気軽にお越しください！

高田庁舎		
4月21日(火)	6月16日(火)	8月18日(火)
10月20日(火)	12月15日(火)	R9年2月16日(火)
真玉庁舎 3階研修室		
7月21日(火)	11月17日(火)	R9年3月16日(火)
香々地庁舎 和室		
5月26日(火)	9月15日(火)	R9年1月19日(火)

◎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。

※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。

豊後高田市健康なまちづくり大作戦

「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

地域みんなで
取り組もう！

栄養・食生活 編

バランスよく食べていますか？ すごいぞ野菜のパワー！

肥満予防

野菜に含まれる食物繊維は、少ない量で満腹感を得られ食後の腹持ちが良くなり、食べ過ぎを減らせます！

糖尿病予防

野菜に含まれる食物繊維は、消化・吸収を遅らせ、血糖値の上昇を緩やかにし、食後高血糖を抑えるのに効果的です！

高血圧予防

野菜に含まれるカリウムは体外にナトリウムを排出する働きがあり、血圧を下げる効果があります！
※腎臓疾患のある方は医師に相談してください

みんなで取り組もう！～豊後高田市の現状～

野菜摂取量が少ない

毎日間食を摂る

早食い

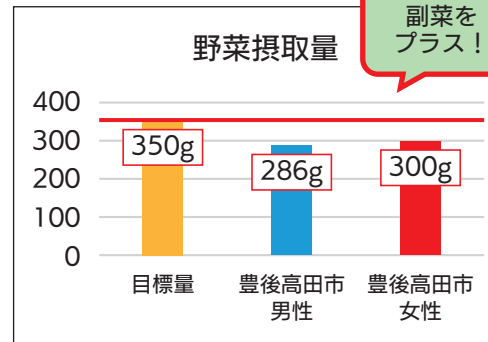
肥満が多い

糖尿病が多い

高血圧が多い

食事の栄養バランスが偏り、食べ過ぎている人が多い！

★野菜を食べて生活習慣病を予防しよう！



(平成29年大分県県民健康意識行動調査)

「野菜を食べようキャンペーン」実施中！

レベル1：主食、主菜に野菜をトッピングする

まずは片手1杯分の野菜を追加してみましょう

例) 麺類+もやし、サラダチキン+きゅうり、
みそ汁+冷凍野菜、レトルトカレー+カット野菜

ポイント 冷凍やカット野菜を活用すると、手軽に野菜が摂れます！

レベル2：副菜を追加する

1日のうち1食は、両手1杯分の野菜を使った副菜をつけましょう

ポイント 加熱するとがさが減り、食べやすくなります！

レベル3：毎食副菜を摂る

毎食、1種類の副菜を摂ることを意識しましょう

ポイント 旬の野菜は栄養が豊富で、味も格別です！

レベル4：1日で両手3杯分の野菜を摂る

1日で5皿以上の副菜を取り入れよう

ポイント 意識して野菜を摂ることで、自然と350gに近づきます！

※主食：炭水化物が多いごはん、パン、麺・パスタなどの料理
主菜：たんぱく質が多い魚、肉、卵、大豆製品などの料理
副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い野菜、きのこ、海藻などの料理



栄養士考案のカラダにやさしい
レシピを随時更新中！



クックパッド
「豊後高田公式キッチン」
スマホで手軽に検索！
ぜひ、ご活用ください！

身体活動・運動 編

今より **+10分** の運動・身体活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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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(もも上げ、スクワット、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

運動を習慣化しましょう

①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

👉 おすすめコース →



②ラジオ体操

- 約5分半で全身の筋肉や関節を動かすことができます
- 「地域de健康!ラジオ体操」に1日参加することに健康マイレージ50ポイント獲得できます(▶P12)

③筋トレ(例:もも上げ)

- 太ももやお尻、腹筋を鍛えるのに効果的



ポイント

- 呼吸を止めない
- 背筋を伸ばし大きく手を振る
- 引き上げた足のつま先も上げる

まずは10回3セットを目安に行いましょう!

👉 きつい場合はイスに座って行いましょう!

休養・ストレス解消 編

休養は、心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す、明日に向かって鋭気を養うという2つの意味があります。
積極的休養とストレス解消で、心身の健康を保ちましょう。

【積極的休養とストレス解消方法】

- ★リラックスしたり、自分を見つめる時間をつくる
 - ★趣味やスポーツ、旅行などで気分転換する
 - ★ストレスに対する対処能力を高める
 - 自分のストレスの状態を理解する
 - 自分の感情や考えを上手に表現する
 - 物事を現実的で柔軟にとらえる
 - ★睡眠休養感(睡眠で休養が取れている感覚)を高める
 - 適度な運動
 - 1日の適正睡眠時間の目安は6～8時間
 - 起床後に朝日を浴びる、日中にも多くの日を浴びる
 - しっかり朝食をとり、就寝前の夜食は控える
 - 就寝前はスマホやタブレットの使用を控える
 - 就寝前に体を温める(入浴は、就寝1～2時間前)
- (健康づくりのための睡眠ガイド2023より引用)

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。

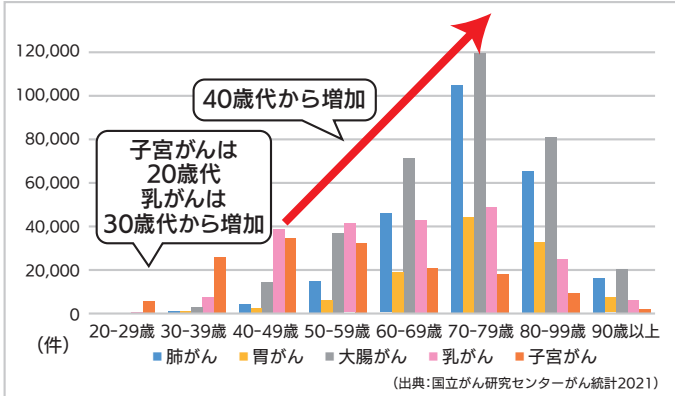


豊後高田市のホームページで、「こころの体温計」を検索してみてください。

がん予防 編

👉「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！

【年代別がん罹患状況(全国値)】



豊後高田市でも、全国と同様、若い方では乳がん・子宮頸がんが多く、40歳代から肺がん・胃がん・大腸がんが増加しています。

若いうちから「がん検診を受ける習慣」をつけましょう

20歳から 子宮頸がん検診

子宮頸がん検診

30歳から 乳がん検診



40歳から 肺がん・胃がん・大腸がん検診
を受けましょう



👉「がん予防」

生活習慣の見直しと感染症の検査が重要です！

【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！
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

6. 感染症の検査を受ける

【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)。

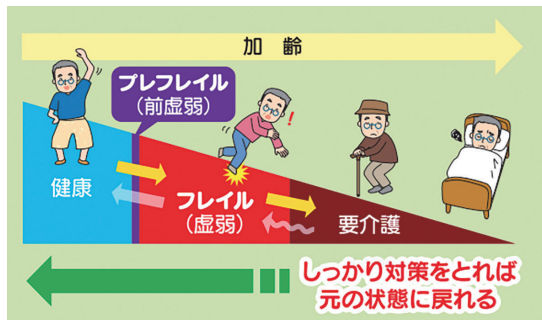
国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」

高齢者 編

最近「**衰え**」を感じるあなたもしかして、**フレイル**かも!?

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を**フレイル**と呼びます。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。しっかり対策をとれば元の状態に戻れるといわれています。

予防の3つの柱



大分県作成「フレイル予防啓発ポスター」を加工して作成

「健康長寿に向けて必要な取り組みとは?100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」(厚生労働省)を加工して作成

栄養

食・口腔機能

- ① 食事(たんぱく質をとる、バランスよく食べる、水分も十分にとる)
- ② かむ力を維持(定期的な歯科受診、オーラルフレイル予防)

身体活動

運動・社会活動など

- ① たっぷり歩く、なるべく階段を使う
- ② ちょっとがんばって筋トレ

社会参加

就労支援、余暇活動、ボランティアなど

- ① 前向きに社会参加を(出かける回数を増やす)
- ② お友達と一緒にご飯を

健康マイレージ事業

健康づくりに取り組んで、健康と賞品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を貯めて、応募する

- ・マイレージカード(イベント時や健康推進課にて配布)にマイレージポイントをためる
- ・健康推進課(健康交流センター花いろ)に提出

③賞品があたる!

- ・抽選で400名に2,000円分
- ・年間獲得ポイント上位の方は、さらに賞品をゲットできる!

- ★応募要件:5,000ポイント以上
- ★期間:令和8年4月1日(水)~令和9年2月28日(日)
- ★応募締切:令和9年3月1日(月)

	主なイベント	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健康推進課に持参
講 座	豊後高田健康大学	市民を対象に年間6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
	ぶんごたかだ健康長寿応援団	おおむね65歳以上の運動グループで申込
	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

詳細は
こちら



市HP

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飲食店です。(1食660kcal以下、塩分3g以下、野菜たっぷりメニュー等)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 | ☆玉津まちの駅「夢むすび」 |
| ☆幾久屋 | ☆劇団BAL NUMBER50 |
| ☆お酒屋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8年2月末現在)

クックパッド豊後高田公式キッチンの紹介

作って、食べよう!

野菜たっぷり、減塩レシピを毎月掲載しています。
スマホで手軽に検索できます。
👉ぜひ、ご活用ください。



レシピはこちら

