

# 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

1

受診する  
場所・項目  
を選ぶ

2

予約をする

※地域の健診会場(巡回健診)  
は予約不要

3

受診する

4

結果を確認  
する

＼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  
(実施期間：令和6年4月～12月)

▶ P2・3へ

検診センターや医療機関で受ける  
(実施期間：令和6年4月～令和7年3月)

▶ P4へ

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 ★:実施日

日程	会場	受付時間	事前送付・ 託児〆切
4/23(火)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	4/10(水)
4/26(金)	戴星学園 体育館	8:30~9:30	4/10(水)
5/9(木)	トキハイナドストリー	8:30~9:30	4/24(水)
5/14(火)	臼野公民館	8:30~10:00	4/30(火)
5/26(日)	市役所(高田庁舎)	8:30~10:00	5/13(月)
6/9(日)	真玉公民館 ★	8:30~10:00	5/27(月)
6/16(日)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	6/4(火)
6/19(水)	香々地公民館	8:30~10:00	6/4(火)
6/27(木)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	6/13(木)
7/3(水)	田染公民館	8:30~9:30	6/19(水)
7/6(土)	香々地公民館 ★	8:30~10:00	6/24(月)
7/12(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	6/28(金)
9/9(月)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	8/26(月)
9/14(土)	市役所(高田庁舎)	8:30~10:00	9/2(月)
9/25(水)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/11(水)
9/30(月)	健康交流センター花いろ ★	8:30~10:00	9/17(火)
10/11(金)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	9/26(木)
10/24(木)	健康交流センター花いろ ★	8:30~10:00	10/10(木)
11/4(月・祝)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/21(月)
11/12(火)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	10/29(火)
11/24(日)	健康交流センター花いろ ★	8:30~10:00	11/11(月)
12/2(月)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/18(月)
12/7(土)	健康交流センター花いろ	8:30~10:00	11/25(月)

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。

※★がついている会場では、歯周病リスク検査を実施します。  
※健診の予約は、定員に達するまで受け付けています。

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 0978-22-3100  
(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	5/8(水)	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
	5/10(金)	真玉公民館	浜上、浜中	9:30~10:00
			浜下、泊、尾鷲	10:00~10:30
	5/15(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
5/16(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	
5/20(月)	真玉公民館	常盤、恵良西畑、潮見	9:30~10:30	
5/28(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	
香々地区	6/4(火)	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
	6/7(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
	6/12(水)	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
	6/13(木)	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
	6/14(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
	6/18(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
	6/21(金)	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
6/24(月)	松原公民館	香々地3	9:30~10:00	
6/28(金)	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	9/26(木)	田染公民館	9:00~9:30
		蒨憩いの家	10:30~11:00
	10/1(火)	森区民館	9:00~9:30
		河内公民館	10:00~10:30
	10/2(水)	鬼会の里(長岩屋)	9:30~10:00
		西都甲公民館	10:30~11:00
	10/4(金)	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(火)	呉崎公民館	9:30~10:00
	10/9(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(木)	池田区憩いの家	9:00~9:30
		中央公民館	10:30~11:00
	10/16(水)	犬田憩いの家	9:00~9:30
		上南憩いの家	10:20~10:50
	10/17(木)	草地公民館	9:30~10:00
		10/18(金)	高田体育センター
	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

6・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
	JAおおいた北部事業部 福祉サービスセンター	0978-23-0126
		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 (希望する医療機関に直接予約をしてください)

(順不同)

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	○	○

※特定健診、後期高齢者健診は、県内の協力医療機関でも受診できます。詳しくは、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、結果が届いた後が大切!

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7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7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	
結核・肺がん	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	マンモグラフィ検査	40歳以上	500円			
	超音波(エコー)検査	30歳以上				

**NEW!! 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)

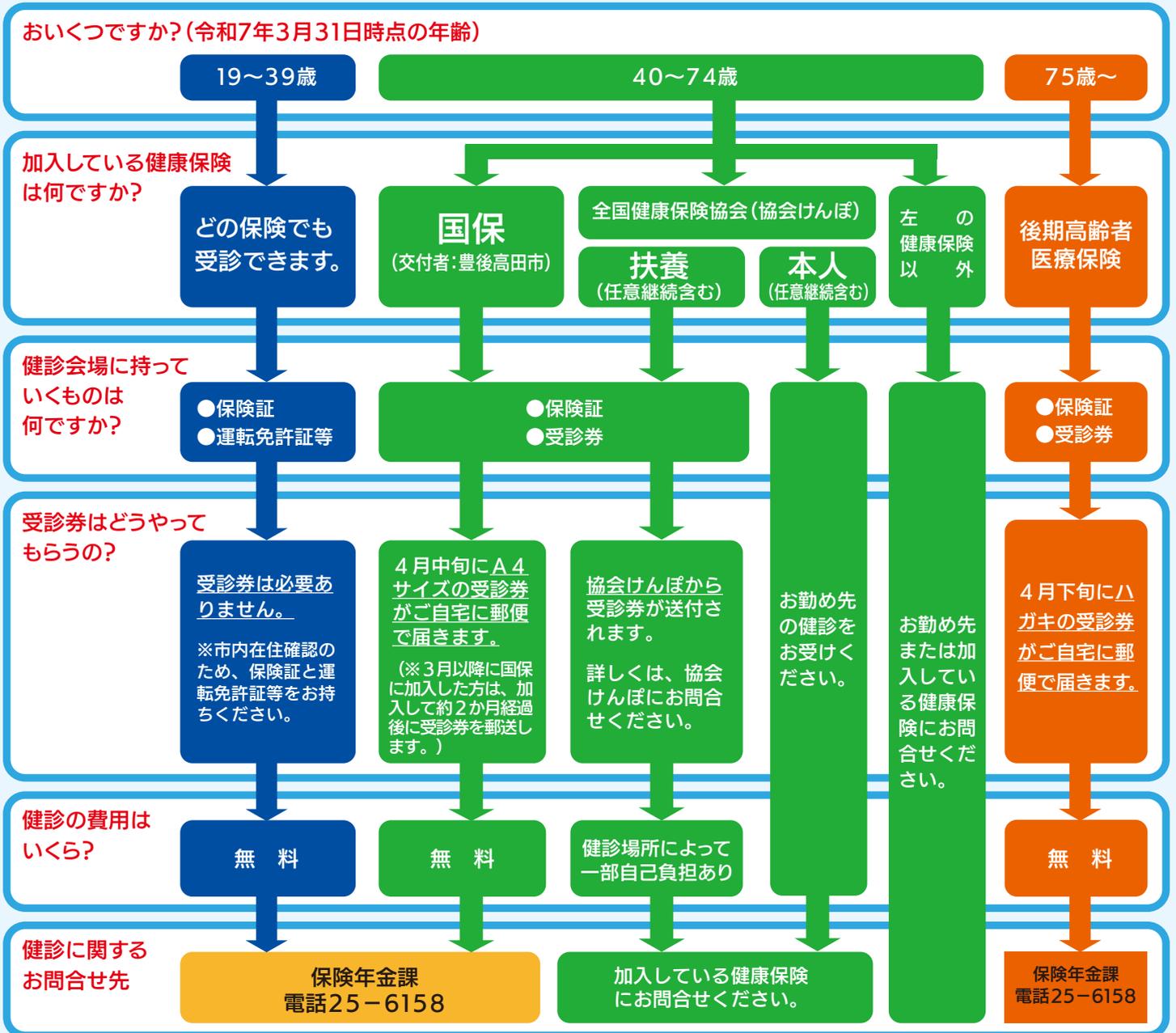
その他の検診		対象者 (年齢は令和7年3月31日時点)	料金			
			地域の 健診会場※1	宇佐高田	厚生連	高田中央 病院
骨粗鬆症検診	骨密度検査 (超音波法)	30歳～70歳	300円			
胃のリスク検診	ピロリ菌抗体検査 (血液検査)	20歳以上 (H26年度以降受けていない方)	無料			
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス 検査(血液検査)	40・45・50・55・60・65歳 で過去に受けていない方	無料			
胸部CT検査 ※4 <small>*肺がんの発見に有効な検査です!</small>		60・65・70歳		3,000円	1,800円	5,000円
肺活量検査		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)			
<b>NEW!!</b>	歯周病リスク検査 (▶P8へ)	40～74歳の 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(2,200円)、ペプシノゲン検査(2,200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(2,200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、受診する検診センター・医療機関に事前にお問い合わせください。

**受診前に必ず「健診受診前の確認事項」「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！



※マイナンバーカードは健康保険証として利用できますが、健診会場には保険証をご持参ください！

## 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

## 健診受診前の確認事項

- 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、できるだけ会場とってください。自宅での場合は、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

- ・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。

年に1回

#### 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)がある方

### 胃内視鏡検査

- ・授乳中の方で受診を希望する場合は、受診機関にお問合せください。

#### 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

(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。

年に1回

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

- ・検査キットの事前送付がある場合、検診2日前～当日で2日分の便を採り、当日お持ちください。
- ・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。

年に1回

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

- ・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

2年に1回

### 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

- ・地域の健診会場(総合健診)で受ける場合、スカート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、避けてください。

2年に1回

## 歯や口腔の健康状態をチェックしてみましょう！

### 歯周病リスク検査

NEW!!

#### 歯周病のリスクを簡単にチェックできます！

👉 健診を受けている間に結果が分かります。

歯周病は初期段階で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：40～74歳の特定健診受診者

■場所：地域の健診会場(▶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6年10月26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。

### 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6年6月1日～令和7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：40歳、50歳、60歳、70歳になれる方

40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日
60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
70歳	昭和29年4月1日～昭和30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。)

子宮頸がん検診・HPV検査		乳がん検診		
対象者	21歳	平成15年4月2日～平成16年4月1日	41歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
	26歳	平成10年4月2日～平成11年4月1日	46歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
	31歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日	51歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
	36歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日	56歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
	41歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	61歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日

※クーポン券と詳しいご案内は5月下旬に対象者へ送付します。

### 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歳になれる方  
(昭和50年4月1日～昭和51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 ◀NEW!!

■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」してみませんか？

厚生労働省によると、2025年には65歳以上の方の5人に1人が認知症または、その予備軍と推計されています。認知症は誰もがなりうるものであり、身近な病気です。

実は、脳の働きは働き盛り世代から徐々に衰え始めるといわれています。早い時期から自分の脳の状態を知り、体の健康と同様に、脳の健康も維持できるよう、まずは、自分の脳の働きをチェックしてみましょう！

対象：40～74歳の方で、総合健診において  
特定健診やがん検診を受診する方

所要時間は15分!  
自分のスマホやタブレット  
で簡単にできます!



### 【実施の流れ】

①総合健診の予約時に申し込みましょう。(当日申し込みもできます)

②申し込みされた方へ、個人ID、QRコードが記載された個人票をお渡しします。  
ご自宅等で、スマートフォンやタブレットでチェックを行います。

③チェック終了後に結果が表示されます。脳の健康維持に役立つアドバイスも表示されますので、生活に取り入れてみましょう。

問合せ先：健康推進課 ☎22-3100

## やってみよう！自分でできるがん予防！

がんの原因には、生活習慣や感染症などが大きく関係しています。がんのリスクを減らすために、今から1つでもやってみましょう！



### 禁煙する

- ・加熱式タバコや電子タバコにも発がん物質が含まれています
- ・たばこの煙を吸うことも発がんのリスクになります

→ 禁煙相談(保健所、薬局)や禁煙外来を利用して無理なく禁煙しよう！



### 節酒する

・飲酒量の目安を超えないようにしましょう

- 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



### 食生活を見直す

- ・減塩をしましょう
- ・野菜をとりましょう
- ・熱い飲み物や食べ物は少し冷しましょう

→ 食生活を見直すコツはP10へ！



### 身体を動かす

→ 身体活動を増やすコツはP11へ！



### 適正体重を維持する

- ・太りすぎ痩せすぎに注意しましょう
- ・自分のBMIを計算してみよう！  
体重[kg] ÷ (身長[m] × 身長[m])

÷ (  ×  ) =

18.5未満・・・痩せ  
18.5以上25未満・・・標準体重  
25以上・・・肥満

→ 体重管理には家での体重測定・記録が効果的！



### 感染を予防・早期発見する

#### 【肝がん】

- ・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ましょう

#### 【胃がん】

- ・ピロリ菌抗体検査を受け(▶P5)、感染している場合は、除菌治療を受けましょう

#### 【子宮頸がん】

- ・該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう

### 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

国立がん研究センター  
予防研究グループ



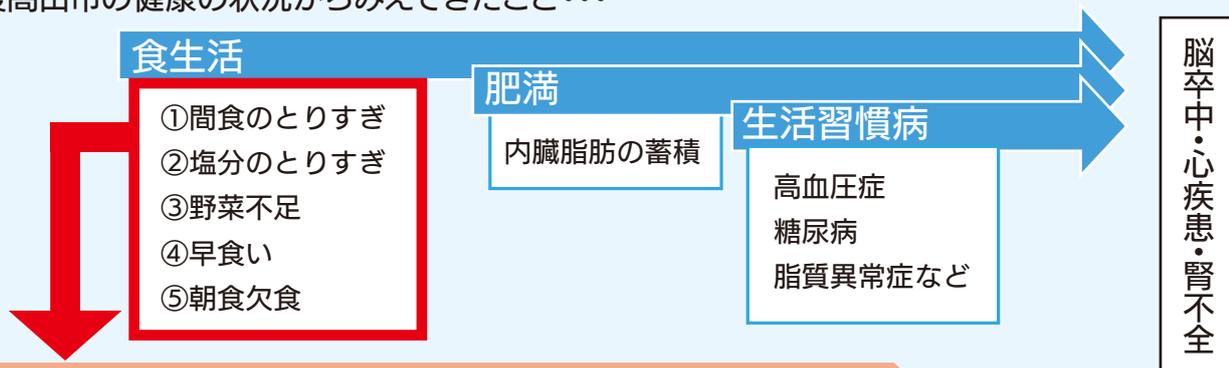
<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/>

がんの重症化を防ぐには  
早期発見・早期治療が重要です！

年に1回  
がん検診を受けましょう！

# 豊後高田市健康なまちづくり大作戦

豊後高田市の健康の状況からみえてきたこと・・・



## たべよう3食!よくかんで!だらだら間食注意!

**3食（朝食、昼食、夕食）食べよう!**  
規則正しく食事を摂ることで、血糖値が安定します。

**ゆっくり食べよう!** **ちょこプラ10回**  
食べ過ぎを防ぎ内臓脂肪蓄積の予防ができます。  
ひとくち+10回噛みましょう!



**間食・果物は適量にしよう!**

量：100kcal / 日が適量  
時間：午前中、食事直後がおすすめ

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

× 間食を夕食後や就寝前に摂ることや、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?

## 慣れようす味、食べよう野菜



クックパッド  
「豊後高田公式キッチン」  
ぜひ、ご活用ください!

**外食や惣菜・加工品の塩分を確認しよう!**

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

《めざそう!》  
1日食塩目標量》  
男性7.5g未満  
女性6.5g未満

「ぶんどかだ食の健康応援店」

☆CACHE・CACHE(かしゆかしゆ) ☆旬彩南蔵☆五色矢  
☆サンウエスタン☆みちくさ ☆幾久屋☆酒屋さんのお惣菜コレコレ ☆からあげ吾気☆大寅屋食堂☆農家レストラン  
蔵人☆お食事処まんぞく☆ブラジル珈琲舎☆トキハインダ  
ストリー豊後高田店

**塩分量が少ない漬物を選ぼう**

	キムチ	白菜漬	きゅうり浅漬	きゅうりめか漬	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

**みそ汁の塩分を減らそう!**

「旨味」が効いただしを活用しましょう

具材が少ないと、  
汁180ml

塩分1.2g



みそ汁1杯 塩分含有量  
約1.0~1.5g

具材を多くすると、  
汁120ml

塩分0.8g

**野菜をもう1皿プラスしよう!**

塩分を体外に出すカリウムが含まれる野菜を追加することで高血圧予防に効果があります



**しょうゆやソースなどは、「かける」より「つける」!**

**めん類のスープは残そう!**  
スープには約2gの食塩が含まれます。  
スープを残すだけで約50%の減塩ができます!

# 今より<sup>プラス</sup>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

筋トレ・スポーツ等が含まれるとより効果的！

65歳以上

じっとしている時間を減らそう！  
1日40分以上

ちょこプラ10分

日常生活で

- 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

ちょこプラ10分

運動で

- ウォーキング(約1,000歩で10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

## おすすめウォーキングコース

市内13カ所の魅力あるウォーキングコースをホームページなどで紹介しています！

- ①中心市街地ウォーキングコース
- ②河内地区ウォーキングコース
- ③西都甲地区ウォーキングコース
- ④東都甲地区ウォーキングコース
- ⑤草地地区ウォーキングコース
- ⑥呉崎地区ウォーキングコース
- ⑦田染地区ウォーキングコース
- ⑧真玉地区ウォーキングコース
- ⑨上真玉地区ウォーキングコース
- ⑩臼野地区ウォーキングコース
- ⑪三浦地区ウォーキングコース
- ⑫香々地地区ウォーキングコース
- ⑬三重地区ウォーキングコース



市HP

## 令和6年度 ぶんごたかだ健康ウォーク

開催日	コース名	開催日	コース名
4/28	夷谷仙境春まつりウォーク	10/27	草地地区ウォーク
6/2	粟島・三浦地区ウォーク	12/1	高山寺登山ウォーク
6/23	呉崎地区ウォーク	1/26	3社参り初詣ウォーク
9/15	中心市街地ウォーク	2/16	田染地区ウォーク
10/6	西都甲地区ウォーク	3/16	菜の花フェスタウォーク

※詳細は、市報やホームページでお知らせします。  
※開催日等が変更になる場合があります。

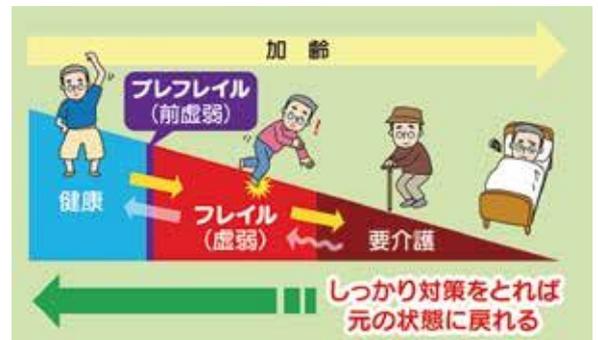
## 最近衰えを感じるあなた

## もしかして、フレイルかも!?

### フレイルとは?

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さします。

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。



### こんなことはありませんか?

- ☑椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要
  - ☑6か月で2～3kg以上、体重が減ったまたは増えた
  - ☑以前に比べて固い物(たくあんやさきいかなど)が食べにくくなった  
※半年前から変化がなければ含まない
  - ☑週に1回以上家族以外の人と会う場所に出かけていない
  - ☑楽にできていたことが面倒に感じる
- 3つ以上あてはまったらフレイルかもしれません

### でも大丈夫!

早めに気づいて日頃の生活を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

### フレイルを予防、改善する4つのポイント

#### 運動

- ◆足腰を弱くしないための筋トレ体操やウォーキング

#### 食事(栄養)

- ◆1日3食(欠食をしない)
- ◆肉・魚・卵・牛乳などのたんぱく質不足に注意

#### お口の健康

- ◆歯、義歯、歯ぐき、舌のお手入れ
- ◆お口の体操

パ・タ・カ・ラ



#### 社会とのつながり

- ◆積極的に外出(買物、受診、畑仕事等)
- ◆地域の活動に参加(サロン、趣味の会等)

## 健康相談

### 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。

### いきいき健康相談会 塩分濃度計・血圧計・体重計の無料貸し出しも行っていきます

【日時・場所】

高田庁舎		
4月16日	6月18日	8月20日
10月15日	12月17日	R7年2月18日
真玉庁舎 3階研修室		
7月16日	11月19日	R7年3月18日
香々地庁舎 和室		
5月21日	9月17日	R7年1月21日

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。

今年度から噛みずカラチェックを行います。  
気になる方はぜひ健康相談会にご参加下さい！

【健康チェックの内容】 1項目からでも参加できます！

NEW!

噛みずカラチェック

そしゃくりよく

咀嚼力のチェック

からだのバランス測定

部位別（体幹、腕、脚）の筋肉量・脂肪量

ちょこっと塩分測定

普段飲んでいる汁物の塩分測定  
塩味チェック  
尿中塩分  
塩分チェックシート

他にも、血圧測定、尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)も測定できます！

保健師や管理栄養士による健診の結果説明も行います

健診結果や血圧手帳、お薬手帳など、健康状態のわかるものがある場合はお持ちください。

◎個別健康相談(随時実施) 保健師・管理栄養士が個別で健康相談に応じます。健康推進課までお気軽にご連絡ください。

## 健康づくり支援



### 健康づくりに取り組んで、健康と豪華賞品をゲットしましょう♪

○健康マイレージ「3,000マイポ以上」で応募できます

○期間：令和6年4月～令和7年2月

○応募締切：①前期=9月30日(月)

②後期=2月28日(金)

★当選総数は、年間400名！

※健康名人賞、A賞、B賞、C賞がそれぞれ、各世代ごとに当たる！

※さらに、「おおいた歩得」を使用している人の中で獲得した歩得ポイント上位10名には歩得マスターとして賞品がもらえます！

★当選チャンスは、最大6回！

※抽選は年2回

さらにポイント数に応じて、抽選回数がアップする！

#### 【主な対象イベント等】

運動：ぶんごたか健康ウォーク、ウォーキング推進事業など

健診：特定健診・がん検診

教室：豊後高田健康大学、地域におじゃま！健康づくり教室など

食：食の健康応援店認定メニュー注文など

その他：TMKチャレンジクラブ入会、TMKチャレンジクラブのイベント参加、ごみゼロクリーン大作戦

#### ★健康アプリ『おおいた歩得』の利用でマイポ加算

○「おおいた歩得」登録

○「おおいた歩得」紹介

○1日の基準平均歩数達成

～1日の基準平均歩数達成とは～

下記歩数を達成するとマイポを加算します

★1,000マイポ

★300マイポ

男性：7,000歩

男性：4,000歩

女性：6,000歩

女性：4,000歩

各イベントの詳細については、市報やホームページでお知らせします！