



国保加入者で特定健診を受けていない40～74歳の方へ 集団健診を実施します

- 所要時間は約 1 時間
- 検査内容は、身体測定・血液検査・尿検査など
- 通院中の方も対象
- 特定健診は、脂質や血糖、肝機能、腎機能、貧血などの総合的な検査

受診（集団健診）の流れ

1 日程を選ぶ

平日の受診を希望する方	
13:15～14:00	14:15～15:00
1月11日(水)	1月10日(火)
13日(金)	12日(木)
17日(火)	16日(月)
19日(木)	18日(水)
23日(月)	20日(金)
24日(火)	
25日(水)	
26日(木)	
27日(金)	

▶申込期限 各日程の前日まで（平日のみ）
※当日は昼食を食べないで受診してください。

日曜の受診を希望する方	
1月22日(日)	8:30～10:30

▶申込期限 1月20日(金)まで
※当日は朝食を食べないで受診してください。

2 電話で予約する

ききょうの丘健診プラザ（健診場所）

☎0572-56-0115

受付時間 午前8時30分～午後4時（平日のみ）
※定員があります。早めの予約をお勧めします。

3 受診する

場 所 土岐市土岐ヶ丘2丁目12番地の1
ききょうの丘健診プラザ

持 ち 物 ▶被保険者証
▶受診券または12月中旬に送付する受診勧奨通知
※送付済の受診券の受診期限は11月30日(水)ですが、使用できます。紛失した方は再発行します。
▶自己負担金 500円

約10,000円相当の検査を**500円**で受けられます。
今年度40歳になる方は**無料**です。

※人間ドックの申し込みをした方、情報提供事業に協力された方は、受診の必要はありません。

問 市民課保険年金係（内線133）

後期高齢者医療制度 加入の方へ

ぎふ・すこやか健診

糖尿病など自覚症状がないまま進行する生活習慣病の早期発見、早期治療のための健診です。
※人間ドックを申し込んだ方は受診の必要はありません。
費 用 500円
持ち物 受診券、問診票、被保険者証

ぎふ・さわやか口腔健診

口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、歯の状態や口腔機能のチェックなどを行います。
費 用 300円
持ち物 受診券または受診勧奨はがき、被保険者証

〈共通事項〉

受診場所 受診券に同封の書類に記載された医療機関
受診期限 令和5年1月末
※受診券を紛失するなどした場合は再発行します。

問 市民課保険年金係（内線133）



ときげんきプロジェクト info ヘルスアップ

問 市民課保険年金係（内線137）

病気やけがをしてから食欲が湧かないな

足腰が弱くなって、買い物や料理がおっくうになってしまったわ

心当たりはありませんか？

食事の時、かむ力がないのか顎が疲れてあまり食欲がないわ

一人暮らしだから、1度にたくさん作って、何日か同じものを食べているよ

食欲がない時は好きなものを好きな時に食べましょう

おかずだけでもOK

調理の手間を減らしましょう

配食サービス、冷凍食品、お惣菜で手間いらず。

水分をしっかりとりましょう

喉の渇きに気付きにくなっています。
起きた時、入浴後、寝る前の水分補給を忘れずに。

間食で少しずつ栄養をとりましょう

ヨーグルトや牛乳などの乳製品や果物などがおすすめです。

管理栄養士が活動中

前年度の健診結果から対象者を抽出し、管理栄養士が低栄養予防のための訪問指導を行っています。必ず健診を受診しましょう。
「ぎふ・すこやか健診」「ぎふ・さわやか口腔健診」の受診は1月末までです。

「低栄養」のセルフチェック

- ☑ BMIが20未満
〈BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)〉
- ☑ 半年以内に2kg以上体重減少
- ☑ 欠食することがある
- ☑ 肉や魚はたまにしか食べない
- ☑ 半年前に比べ、固い物が食べにくくなった
- ☑ お茶や汁物でむせることがある

目標BMI

50～64歳 20.0～24.9
65歳以上 21.5～24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より