

健診を受けましょう

特定健診

対象者 国民健康保険加入者（40～74歳）
費用 500円（今年度40歳の方は無料）
期間 11月末まで

ぎふ・すこやか健診

対象者 後期高齢者医療制度加入者
費用 500円
期間 令和5年1月末まで

ぎふ・さわやか^{こうくう}口腔健診

対象者 後期高齢者医療制度加入者
費用 300円
期間 令和5年1月末まで

※いずれの健診も、対象者の方へ受診券を発送しています。紛失などの理由で再発行を希望する方は問い合わせください。

問 市民課保険年金係（内線133）

30歳代健康診査

対象者 今年度30～39歳の方で、職場などで健診を受ける機会のない方
費用 1,000円
期間 11月末まで

問 保健センター（☎52010）

結核・肺がん検診（追加募集）

下記の方は、結核・肺がん検診が受けられます。ぜひご利用ください。

対象 昭和58年4月1日以前に生まれた方で、7・8月の検診を未受診または今年度受診機会のない方
※喫煙指数（1日の本数×年数）が600以上の方は、状況により喀痰細胞診（検査料金500円）を受けられます。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況や天候などにより、検診を中止・延期することがありますので、市ホームページで確認してください。
※10月末にはがきが届きますが、はがきがなくても受診できます。

期日	時間と会場	
11月8日（火）	午前8時30分～午後0時30分	市役所駐車場
	午後1時30分～4時30分	市役所駐車場
11月9日（水）	午前9時～11時30分	ウエルフェア土岐
	午後1時～3時	市役所駐車場
11月10日（木）	午前9時～11時30分	市役所駐車場
	午後1時～3時	駄知体育館駐車場

問 保健センター（☎52010）

「広げようフレイル予防」 研修交流会

市民の皆さんが、ときげんき体操などの軽体操実技やフレイル予防に関する基礎知識を身に付け、自主グループで運営する通いの場などで、フレイル予防活動に取り組んでもらうことを支援するための研修交流会を開催します。

対象 自主グループで中心的な役割を担っている方、フレイル予防活動をしている方、これから活動をしようと考えている方など。年齢・経験は問いません。

定員 各会場20人（先着順）

持ち物 水分補給のための飲み物。運動靴、運動のできる服装

申・問 高齢介護課（内線231）

～ 地域で取り組むコツを学ぼう ～

日時と会場

ウエルフェア土岐・大会議室

期日 11月16日・30日、12月14日の水曜日

時間 午後1時30分～3時30分

申込期限 11月9日（水）

駄知公民館

期日 令和5年1月30日、2月6日・13日の月曜日

時間 午前10時～正午

申込期限 令和5年1月23日（月）

セラトピア土岐・小ホール

期日 令和5年1月30日、2月6日・13日の月曜日

時間 午後1時30分～3時30分

申込期限 令和5年1月23日（月）



疾病予防
重症化予防



運動習慣づくり



食生活の改善



歯と口腔の
健康づくり



フレイル予防

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133）

「自覚症状がないから大丈夫」 本当にそう言い切れますか？

この記事の
ポイント

生活習慣病は初期症状がないため見過ごされがちです

生活習慣病は、症状が出始めたころには重症化しています

健診は生活習慣病などの早期発見・早期治療に有効です

健診で異常が見つかり、あと少し病院の受診が遅かったら、命の危険があったかもしれないという経験をした滝沢さん。あの時を振り返り健診の大切さについてお話を伺いました。

これまでも健診は受けていましたが、健診後の保健指導で、数値が悪いから病院を受診した方がいいと言われても症状はないし、健康には自信があったので、病院にかからずにいました。

昨年は健診を受けることを忘れていて、受診勧奨の手紙が届いたので今年の1月に健診を受けました。受診後、保健センターから「すぐに病院を受診してください！」と言われ、これは大事かと思い、かかりつけの病院で診てもらいました。すぐに紹介状が出て、その日に大きい病院を受診、そのまま入院し手術をすることになりました。入院中は痛みなどの苦痛がありましたが、退院した今は普段通りの生活が送れています。

今思えば、風邪もほとんどひいたことがなく、健康には自信がある方だったので、過去の健診で数値が悪くても“このくらいなら大丈夫”だと思い込んでいたのかもしれない。

今は健康だと思っていても自分で判断せず、毎年健診を受けることや、数値が悪いときには、病院を受診することが大切だと感じています。

皆さんも、毎年健診を受け、保健指導があった場合は放置せず病院を受診してほしいと思います。



土岐市在住
滝沢さん

「健診や保健指導の
ありがたさを実感しました」