

健診をお得に受けられる今年度最後のチャンスです

### 国保加入者で特定健診を受けていない40~74歳の方へ 集団健診を行います

#### 日時

平日	
13:15~14:00	14:15~15:00
12月18日(月)	12月19日(火)
20日(水)	21日(木)
22日(金)	1月10日(水)
1月11日(木)	12日(金)
15日(月)	16日(火)
17日(水)	18日(木)
19日(金)	

※当日は昼食を食べないでください。

日曜	
1月21日(日)	8:30~10:30

※当日は朝食を食べないでください。

#### 健診場所

ききょうの丘健診プラザ (土岐市土岐ヶ丘)

#### 申込方法

各日程の前日までに、ききょうの丘健診プラザ (☎56-0115) へ電話で予約してください。  
 受付時間 午前9時~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。  
 ※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。

#### 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(木)ですが、期限を過ぎても使用できます。紛失した方は再発行します。
- ▷自己負担金 500円 ※令和6年3月31日までに40歳になる方は無料です。

☎ 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

- ◆ **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6年1月末  
※受診券を紛失するなどした場合に再発行します。
- ◆ **費用** 500円
- ◆ **持ち物** 受診券、問診票、被保険者証
- ◆ **ぎふ・さわやか健診**  
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** 300円
- ◆ **持ち物** 受診券または受診勧奨はがき、被保険者証
- ◆ **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。**

- ◆ **栄養と口腔の健康教室**  
「お口と栄養の楽しいつながり」  
栄養と口腔の働きを学びながら、咀嚼チェックや栄養満点のレシピなどを紹介します。  
日時 令和6年1月25日(木) 午後1時30分~3時  
場所 保健センター  
対象 20歳以上の方  
定員 20人(先着順)  
講師 阿部歯科医院 阿部馨三院長、管理栄養士  
◆ **申・問** 令和6年1月23日(火)までに保健センター (☎55-2010) へお申し込みください。  
◆ **今回は膝痛改善 身体の使い方講座**  
膝痛の予防や改善のための運動をレクチャーします。  
日時 令和6年1月17日(水) 午前10時~11時30分  
場所 保健センター  
対象 30~74歳の市民の方  
定員 15人(先着順)  
持ち物 タオル、飲み物  
◆ **申・問** 令和6年1月12日(金)までに保健センター (☎55-2010) へお申し込みください。



全世代健康寿命延伸事業

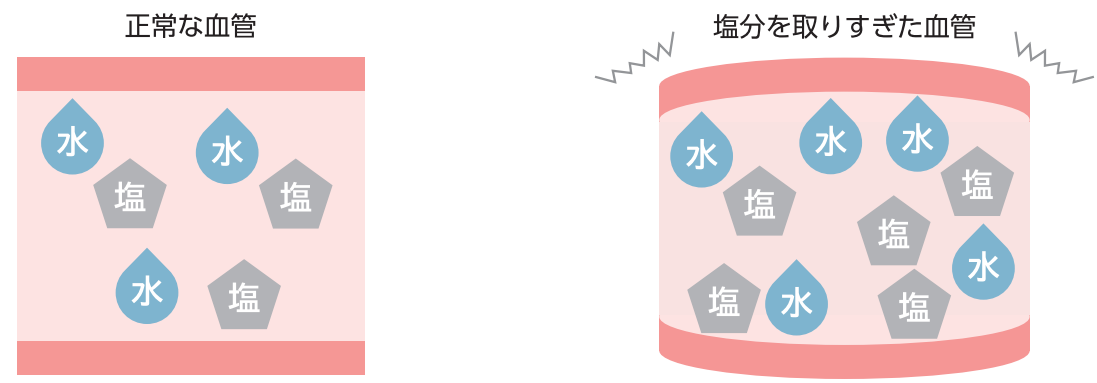


## ときげんきプロジェクト



### どうして食塩を取りすぎると良くないの？

食塩を多く取ると、血液中の塩分(ナトリウム)を薄めるために、水分を取り込もうとします。喉が渇くのもその症状の一つです。塩分と水分が増え、体内の血液量が増えます。血液量が増え、血管に負担がかかることで高血圧や動脈硬化、心臓病、脳卒中などになる危険が高くなります。



### 減塩情報

- ▽ **成人の1日の食塩の目安量**  
男性 7.5グラム未満  
女性 6.5グラム未満
- ▽ **料理や食品の塩分量の目安**  
・しょうゆラーメン 5.7グラム  
・かけうどん 5グラム  
・即席みそ汁 2グラム  
・塩鮭(80グラム) 1.4グラム  
・たくあん2切れ 0.9グラム  
・食パン6枚切り1枚 0.8グラム  
・ちくわ1本 0.6グラム  
・ウインナー1本 0.3グラム
- ▽ **少しでも減塩のレシピ**  
「かける」より「つける」  
刺身や揚げ物などは、調味料を付けて食べる。  
・めん類の汁は残す  
汁を残すと約2%の減塩になります。  
・「パン」から「米」に変える  
6枚切りの食パン1枚を米に変えると約0.8グラムの減塩になります。
- ☎ 市ホームページで減塩生活の案内や減塩レシピなどを紹介しています。  
保健センター (☎55-2010)



10年後の自分のために  
はじめよう  
おいしい減塩生活



運動で、  
いい汗かいています  
今月の「えん」なかま  
Vol.7 『肥田クラブ』

健康になれる、笑顔になれる、仲間ができる、誰でもできる生涯スポーツとして、グラウンドゴルフをしています。毎週火、水、金、土曜日に肥田公民館の広場で、71~99歳の21人の仲間と元気に活動しています。新しい仲間も大歓迎です！  
☎ 政策推進課(内線514)