

結核・肺がん検診(追加募集)

対 象 昭和60年4月1日以前に生まれた方で、
6～8月の検診を未受診の方または今年
度受診機会のない方

※喫煙指数（1日の本数×年数）が600以上で50
歳以上の方は、状況により喀痰細胞診（検査料金
500円）を受けられます。

※天候などにより検診を中止・延期することがあ
ります。市ホームページ（HP 1003586）でご
確認ください。

※9月末に検診案内のはがきを送付しましたが、
はがきがなくても受診できます。

問 健康推進課（☎55-2010）

期日	時間と会場	
11月12日 (火)	午前8時30分～午後0時30分	市役所駐車場
	午後2時～4時30分	駄知体育館 駐車場
11月13日 (水)	午前9時～11時30分	ウエルフェア 土岐
	午後1時～5時	市役所駐車場

ヘルシークッキング

減塩や骨粗しょう症を予防するためにはどうし
たら良いか、調理実習を交えながらの講話です。

日 時 11月8日(金)、19日(火)、20日(水)
午前10時～午後1時 ※3日とも同じ内容

場 所 保健センター

対 象 市民の方ならどなたでも

定 員 各日20人（先着順）

費 用 300円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申・問 各期日の1週間前までに健康推進課
（☎55-2010）へお申し込みください。

みそ汁を飲んでちょうどいい塩分を知ろう！

高血圧予防 ゆるっと減塩教室

高血圧を予防するため、みそ汁を試飲して味覚
と塩分の関係や減塩のコツを学びます。

日 時 11月13日(水) 午前10時～11時30分

場 所 保健センター

定 員 25人（先着順）

費 用 無料

持ち物 特定健診結果(持参可能な方のみ)・筆記
用具

申・問 開催日の2日前までに健康推進課
（☎55-2010）へお申し込みください。

健康に関するプレゼントもあります！

土岐市 × valer 健康イベント

日 時 10月28日(月) 午前10時～午後4時

場 所 バロー土岐店（肥田町）

内 容 健診や健康に関する情報の掲示、健康
チェック（血圧測定、骨強度測定、動脈
硬化チェック、フレイルチェックなど）

問 保険年金課（内線133）

薬
剤
師
や
保
健
師
、
管
理
栄
養
士
が
参
加
し
ま
す
！
健
康
に
関
する
質
問
や
お
悩
み
な
ど
、
お
気
軽
に
ご
相
談
く
だ
さ
い。



中部薬品株式会社
薬剤師 遠藤 大樹さん

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病発症予防 重症化予防をしよう

食事 ・1日3回、よくかんで食べ、腹八分目
でストップ。
・料理は1人分ずつ分けて盛り付けて。
・食物繊維たっぷりです主食、主菜、副菜
のそろった食事を。
・水分補給は水や甘くないお茶にしよう。

生活 ・プラス10分、今より体を動かそう。
・エレベーターより階段など、少しでも
活動量を増やそう。

10月17日～23日は薬と健康の週間

薬を正しく使用するため、かかりつけ薬剤師・
薬局を持ちましょう。

問 健康推進課（☎55-2010）



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト



健診を受けない理由は人それぞれ…

でも、受けた方がいいんです。

健診を受けない理由 TOP3 出典：特定健診電話受診勧奨業務報告書

1位 64.7% 定期的に病院にかかっている

2位 15.7% 健康に自信がある、必要ない！

3位 6.5% 時間がない、忙しい

●「病院で検査しているから大丈夫」というわけではありません。検査項目が特定健診の項目を満たしていない場合
もあります。内容を確認し、特定健診を受診しましょう。

●「糖尿病」「高血圧」などの生活習慣病は、運動不足やストレスなどが原因で自覚症状がないまま進行している場合
があります。健康に自信があっても自分の体を知るために受診しましょう。

●特定健診は約1時間で検査でき、医療機関によっては仕事終わりや土曜日の受診も可能です。

健診でわかること メタボリックシンドローム判定

次の①に該当し、②～④が2項目以上該当する場合はメタボリックシン
ドロームに“該当”します。②～④が1項目の場合は予備群です。

①腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

②血圧 収縮期が130mmHg以上か拡張期が85mmHg以上

③血糖 空腹時110mg/dl以上

④脂質 中性脂肪が150mg/dl以上かHDLコレステロールが40mg/dl未満

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入のみなさんへ 健診のご案内

特定健診 対象 国民健康保険加入者で40～74歳の方
受診期限 11月30日(土)
自己負担額 500円 ※今年度40歳になる方は無料
HP 1003896

ぎふ・
すこやか健診 対象 後期高齢者医療制度加入者
受診期限 令和7年1月31日(金)
自己負担額 500円
HP 1003900

ぎふ・
さわやか口腔健診 対象 後期高齢者医療制度加入者
受診期限 令和7年1月31日(金)
自己負担額 300円
HP 1003949

問 保険年金課（内線133）



マイナポータルで
健診結果が確認できます

健康保険証の登録がある
マイナンバーカードをお持ち
の方は、マイナポータル
で健診結果が確認できます。