

糖尿病・高血圧予防に

ヘルシークッキング

おいしく減塩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。

対象 市民の方ならどなたでも

日時 11月18日(火)、19日(水)、20日(木)

午前10時～午後1時

※3日とも同じ内容

場所 保健センター

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。

接種期限が迫っています

① 带状疱疹予防接種

対象 令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方

※対象者には4月に接種券を送付しています。

接種期限 令和8年3月31日(火)

※組換えワクチンの接種回数は2回、接種間隔は2カ月です。早めに接種を開始してください。

HP 1009403

問 健康推進課 (☎55-2010)

② 子宮頸がんワクチン接種

対象 HPVワクチンキャッチアップ接種経過措置の対象の方、高校1年生相当の女性の方

接種期限 令和8年3月31日(火)

HP 1003552 (キャッチアップ)

HP 1003551 (高校1年生相当)

問 健康推進課 (☎55-2010)

結核・肺がん検診

対象 昭和61年4月1日以前に生まれた方で、6・7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(HP1003586)をご確認ください。

※10月初旬に検診の案内はがきを送付しました。はがきがない方も受診できます。

問 健康推進課 (☎55-2010)

しばらく歯科健診を受診していない皆さんへ

市民歯科健診(無料)

対象 15歳(中学校卒業後)～74歳

受診期限 令和8年1月31日(土)

HP 1009566

問 健康推進課 (☎55-2010)

健康講演会で病気の正しい知識を

「慢性腎臓症(CKD)と血圧」

—あなたの腎臓にできることはありますか？

対象 どなたでも

日時 11月17日(月) 午後1時30分～午後3時

場所 保健センター

定員 30人(先着順)

費用 無料

講師 澤崎 貴子医師(澤崎内科クリニック院長)

申・問 11月12日(水)までに健康推進課
(☎55-2010)へお申し込みください。

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

症状からは気付きにくく、知らないうちに糖尿病になっていることもあります。定期的に健康診断を受け、生活習慣を見直しましょう。

問 健康推進課 (☎55-2010)

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・薬局を持ちましょう。

問 健康推進課 (☎55-2010)

期日	時間と会場	
11月11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12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



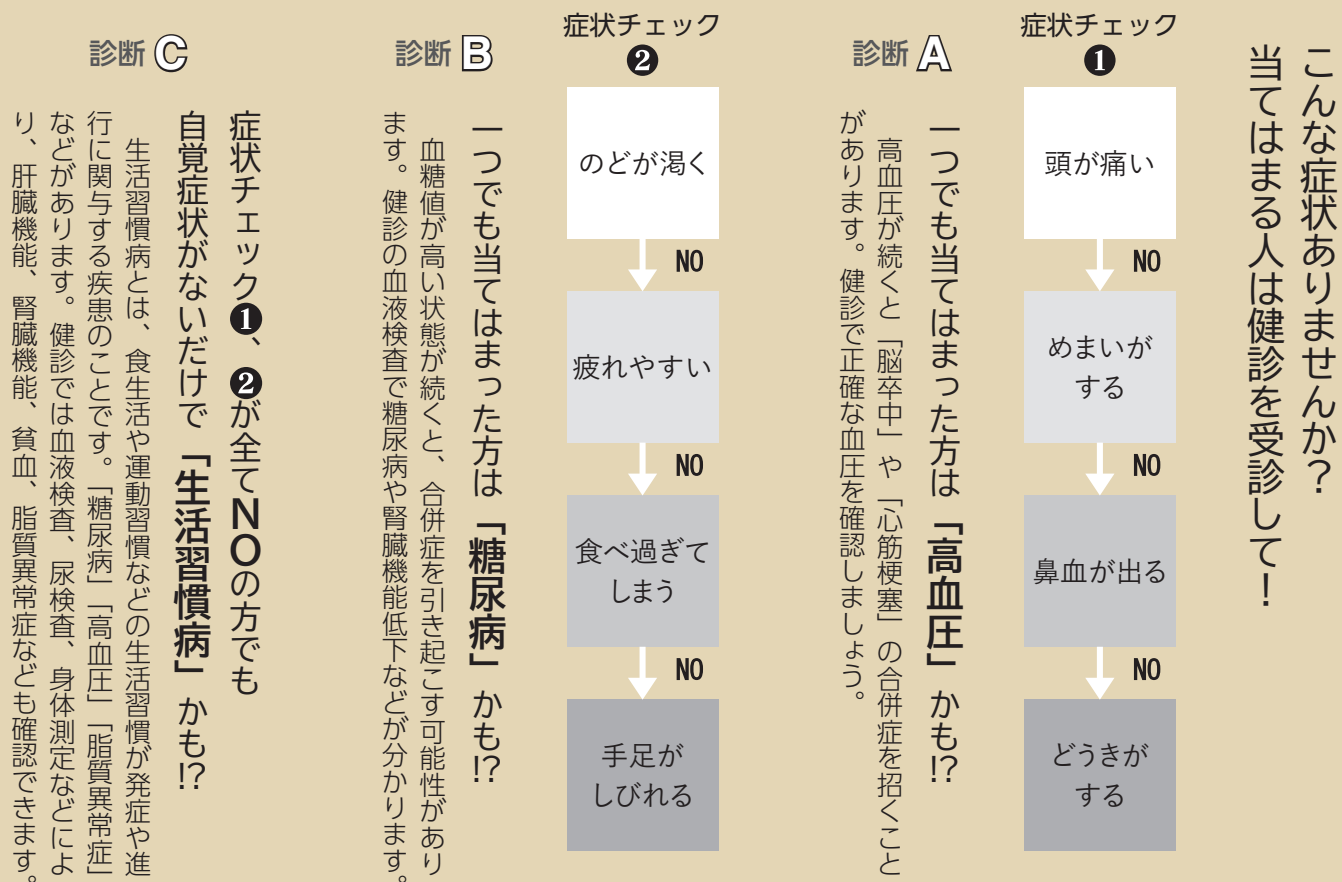
もしかして、糖尿病？ 脂質異常症？

健康診査でわかること

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病は気付きにくく、体の異変に気付いた時には重症化していることも少なくありません。

年に1度、健康診断を受けて体の状態を確認し、重症化する前に生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

問 保険年金課 (内線133)



いま、受診できる健診

- 30歳代健康診査

対象 土岐市に住民票があり、今年度30～39歳になり、職場などで健診を受診する機会のない方

受診期限 11月28日(金)

自己負担額 千円

HP 1003581

問 健康推進課 (☎55-2010)
- 特定健診

対象 国民健康保険加入者で40歳～74歳の方

受診期限 11月29日(土)

自己負担額 500円

※今年度40歳になる方は無料

HP 1003896

問 保険年金課 (内線133)
- ギン・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8年1月31日(土)

自己負担額 500円

HP 1003900

問 保険年金課 (内線133)
- ギン・すこやか口腔健診

対象 後期高齢者医療制度加入者

受診期限 令和8年1月31日(土)

自己負担額 300円

HP 1003949

問 保険年金課 (内線133)
- 口の健康もチェック！