

集団健診

日時と場所

ききょうの丘健診プラザ（平日）

13:15～14:00	14:15～15:00
12月16日(火)	12月15日(月)
19日(金)	17日(水)
23日(火)	22日(月)
—	24日(水)
1月8日(木)	1月9日(金)
13日(火)	14日(水)
16日(金)	—

※当日は昼食を食べないでください。

セラトピア土岐（土曜日）

12月20日(土)	9:30～11:45
-----------	------------

※当日は朝食を食べないでください。

国保加入者で特定健診を受けていない40～74歳の方へ

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。
※人間ドックを申し込んだ方、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

▷資格確認書またはマイナ保険証など
▷受診券または受診勧奨通知（11月上旬に送付）
※送付した受診券は、受診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8年3月31日までに40歳になる方は無料です。

☎ 保険年金課（内線133）

大腸がん、乳がん（マンモグラフィ）検診

12月に集団検診を受診する方は、大腸がん、乳がん（マンモグラフィ）の検診も同日に受診できます。申込方法などは、市ホームページ（HP1009296）をご確認ください。

ぎふ・すこやか健診

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。

受診期限 令和8年1月31日(土)
費用 500円
持ち物 受診券、問診票、資格確認書またはマイナ保険証など

☎ 保険年金課（内線133）

ぎふ・さわやか口腔健診

・通院している方や、入れ歯の方も対象です。
・飲み込む力やかむ力も確認できます。

受診期限 令和8年1月31日（土）
費用 300円
持ち物 受診券または受診勧奨はがき（11月中旬に送付）、資格確認書またはマイナ保険証など

☎ 保険年金課（内線133）

いきいき元気教室

作業療法士と一緒に、ストレッチ、軽い体操、筋トレ、脳トレを行います。
仲間と笑いながら楽しく体を動かせます！

対 象：おおむね65歳以上の方で駄知町（旭ヶ丘含む）にお住まいの方
※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。
日 時：令和8年1月7日、14日、21日、28日の水曜日
午前10時～11時30分
場 所：とき陶生苑
定 員：25人（先着順） 費 用：無料
持ち物：汗拭きタオル、飲み物、運動ができる服装
☎・☎ 東部地域包括支援センター（☎50-1560）

土岐市の現状
要介護の認定を受ける原因

1位 高齢による衰弱

2位 骨折・転倒

3位 脳卒中

健康な体は
元気な骨づくりから

骨粗しょう症は、骨がスカスカになってもらくなり、太ももの付け根や背骨・腰骨などがわずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。自覚症状がないまま進行し、骨折して初めて気付く人が多い病気です。生活習慣や食事に気を付けて、健康な骨で元気に年齢を重ねましょう。

☎ 保険年金課（内線133）

骨粗しょう症の対策

骨粗しょう症を疑う

次の症状があれば、医療機関を受診しましょう。
☒ 背中や腰の痛み
☒ 身長が縮み
☒ 背中や腰の曲がり
☒ 骨折しやすい

アルコールや喫煙を控える

喫煙やアルコールはカルシウムの吸収を妨げ、尿と一緒にカルシウムが排出されてしまいます。

運動をする

適度に骨に刺激を与えることで、骨を作る細胞が活性化します。無理なくできるウォーキングや軽い運動から始めましょう。

無理なく骨を刺激！
かかと上げ下げ運動
机や椅子につかまり、かかとを上げ下げします。

目標は、1日10～30回！

カルシウムを摂る

骨はカルシウムでできています。カルシウムを多く含む食材を取り入れながらバランスの良い食事を心がけましょう。

1日に必要なカルシウム（摂取推奨量）

	男性	女性
18～29歳	800mg	650mg
30～74歳	750mg	
75歳以上	700mg	600mg

出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）

カルシウムの多い食材とカルシウムの量

しらす干し大さじ2で52mg、生揚げ1枚(120g)で288mg、納豆1パック(50g)で45mg、牛乳200mlで220mg、プロセスチーズ1切(25g)で158mg、小松菜1／4束で162mg、など

カルシウムと
タンパク質が摂れる「豚と小松菜のみそ丼」

材料（2人分）

・ごはん 250g

（調味料）

・豚ひき肉 100g

・みそ 大さじ1／2

・小松菜 1／2袋(100g)

・みりん 大さじ1

・ニンジン 1／4本(40g)

・しょうゆ 小さじ1

・干しシイタケ 2枚(10g)

・砂糖 小さじ1

作り方

①干しシイタケを水で戻す。

②野菜と干しシイタケを食べやすい大きさに切る。

③フライパンで豚ひき肉を炒め、ニンジン、シイタケの順で炒める。

④調味料を合わせて入れ、混ぜながらさらに炒める。

⑤小松菜を入れてサッと炒め、ごはんの上に盛る。

摂取量（1人分）／エネルギー 382kcal
カルシウム 103mg、タンパク質 15.1g
食物繊維 4.1g、塩分 1.1g
提供：公益社団法人 岐阜県栄養士会

7 2025.12 広報とき

2025.12 広報とき 6