

検診の種類対象者（職場・病院などで検診を受ける機会がない方）

▶30歳代健診	30～39歳の方（昭和62年4月1日～平成9年4月1日生まれ） ※令和8年度中に30歳または35歳になる方には受診票を郵送します。
▶結核・肺がん・大腸がん検診	40歳以上の方（昭和62年4月1日以前生まれ）
▶胃がん検診（X線）	50歳以上の方（昭和52年4月1日以前生まれ） ※令和7年度に胃内視鏡検査を受診した方を除く。
▶胃がん検診（内視鏡）	50歳～74歳の方（昭和27年4月2日～昭和52年4月1日生まれ） ※令和7年度に胃内視鏡検査を受診した方を除く。
▶子宮頸がん検診	20歳以上の女性（平成19年4月1日以前生まれ） ※令和7年度に受診した方を除く。
▶乳がん検診	40歳以上の女性（昭和62年4月1日以前生まれ） ※令和7年度に受診した方を除く。
▶前立腺がん検診	50歳以上の男性（昭和52年4月1日以前生まれ）

次の方で、検診を受診したい方は登録が必要です。3月19日(木)までに健康推進課へご連絡ください。

①初めて受診する方・過去5年間に希望する検診を受けていない方（30歳代健診は過去1年間）

②71歳以上で令和7年度に受診していない方

詳しくは、市ホームページ（HP1004809）でご確認ください。

健康推進課（☎55-2010）

子育て中の皆さんへ

土岐市口腔保健協議会 講演会

『こどものお口の育て方』

子どもの頃の口の状態が一生の健康に影響を及ぼします。むし歯予防、食べ方や歯並び、口呼吸のことなど、口腔ケアのポイントをお伝えします。

対象 どなたでも ※お子さんの同伴も可能
日時 3月15日(日) 午前10時～11時30分
場所 セラトピア土岐・3階大会議室
定員 100人（先着順）
講師 日本小児歯科学会専門医 理事 今泉三枝氏
申込 3月11日(水) までに、申し込みフォームからお申し込みください。



申・問 健康推進課（☎55-2010）

申し込みフォーム

講座内容

栄養	メタボ対策の食事講座 生活習慣病予防の食事講座
体操	けんこう体操講座
からだ	各種生活習慣病予防講座 乳がん予防リンパトーンストレッチ
睡眠	睡眠と健康の知恵袋講座
測定	機器を使った健康測定
その他	健康経営認定取得のサポート など

協力：第一生命保険株式会社、中北薬品株式会社、
日本生命保険相互会社、株式会社バローホールディングス、
明治安田生命保険相互会社

事業者の皆さんへ

働く皆さんの“健康づくり”をサポート

『健康づくり出前講座』

皆さんの事業所で健康づくり講座を行います。この講座は、市と「健康づくり」で連携協定を結んでいる事業者の協力のもと行います。

対象 市内事業所（10名程度～）

費用 無料

申込 希望日の2か月前まで

申・問 健康推進課（☎55-2010）



市ホームページ（HP1011009）

ちょっと聞いて 大事な話

CKD

慢性腎臓病 予防

ー3月第二木曜日は世界腎臓デー

健康推進課（☎55-2010）

腎臓の機能

- 1 血液をろ過して、体に必要なものを再吸収し、老廃物を尿として排せつします。
- 2 血液中の水分・塩分のバランスを保ちます。
- 3 血圧をコントロールします。
- 4 ビタミンDを活性化し、骨を健康に保ちます。
- 5 血液をつくる働きを助けます。

腎臓の機能低下の主な原因

- ・食塩の過剰摂取や肥満、喫煙などの生活習慣
 - ・メタボリックシンドローム、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病
 - ・腎臓自体の疾患
- 腎臓の機能が低下するとー慢性腎臓病（CKD）とはー
- ・初期の段階では自覚症状がほとんどありません。
 - ・症状が進むと、透析（人工的に血液をきれいにする治療）が必要になる可能性があります。
 - ・日本人の成人は、5人に1人がCKDと推計されています。とても身近な病気です。

ちょうどいい塩分を実感

高血圧予防

ゆるっと減塩教室

日時 3月6日(金) 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
申込 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。

- ーおいしい減塩の方法ー
- 1 調味料を減塩・低塩タイプに変える
 - 2 減塩食品を食べる
 - 3 酢・かんきつ類・香辛料を利用する
 - 4 香りの強い野菜を利用する
 - 5 野菜・いも・果物で「カリウム」を一緒に取り塩分を体外に出す
- ※詳しくは、市ホームページ（HP1003574）をご覧ください。

『健診』で腎臓を守る！

CKDは自覚症状がないため、「健診」を受け、数値で確認しましょう。早期発見することで、進行を遅らせることができます。

『減塩』で腎臓を守る！

塩分を取り過ぎると高血圧になり、腎臓に負担がかかります。一日の塩分摂取目標量は、成人男性は「7・5グラム未満」、成人女性は「6・5グラム未満」、高血圧の方は「6・0グラム未満」です。

3月1日～8日は女性の健康週間

女性の皆さんへ 自分自身の健康を見つめなおして

女性は「思春期」「成熟期」「更年期」「老年期」それぞれのホルモンの状態により、女性特有の心身の変化があります。体のちょっとした変化をそのままにせず。医療機関などに相談しましょう。

厚生労働省研究班
「女性の健康推進ヘルスケアラボ」ホームページ



健康推進課（☎55-2010）