

豊能町では **6月から令和9年3月まで健康診査（健診）を実施**します。

元気に働き続けるために健康チェックをしてみませんか？

## ▶STEP1 集団健診か個別健診を選ぶ（15～39歳の方は集団健診のみとなります。）

集団健診 (予約不要)	健診実施日	対象地区	実施場所	受付時間	その他
	6月21日(日)	町内全域	保健福祉センター	午前9時～12時 予約不要	●お住まいの対象地区の日にちで受診できないときは、他の日にちで受診してください。 ●受付開始直後は大変込み合います。受付時間内にゆとりをもってお越しください。
	6月22日(月)	吉川・ときわ台・新光風台			
	6月23日(火)	東ときわ台			
	6月25日(木)	光風台	希望ヶ丘集会所		
	6月26日(金)	東地区全域			
	10月4日(日)	町内全域	希望ヶ丘集会所		
	11月1日(日)	町内全域	保健福祉センター		

個別健診 (要予約)	実施期間	町内実施医療機関	住所	電話番号	その他
	6月 ～ 令和9年 3月	井上医院	東ときわ台 7-5-14	738-7276	●直接医療機関にお申込みください。
		北医生協光風台診療所	光風台 5-1-14	738-6480	
		西浦医院	光風台 1-2-15	736-1672	
		(医)ひらがクリニック	ときわ台 4-2-14	734-8017	
		(医)藤末クリニック	光風台 2-11-7	738-7100	
		(医)まわり内科	新光風台 2-16-12	733-3366	
		豊能町国保診療所	余野 61-1	739-0004	

## ▶STEP2 健診を受ける

対象年齢	15～39歳の方	40歳～74歳の方	75歳以上の方
持ち物	基本健診受診券※1	特定健康診査受診券※2	後期高齢者医療健康診査受診券※3
	マイナ保険証または資格確認書		
検査項目	身体計測、腹囲測定、血圧測定、血液検査、検尿、医師の判定		
	医師が必要と認めた場合、心電図検査、眼底検査（個別健診のみ）を実施		
費用	無料	受診券の券面に記載の金額	無料

※1 30歳～39歳の豊能町国民健康保険加入者は5月中旬に保険課より受診券を発送します。

その他の豊能町民の方は健康増進課（電話：738-3813）へお問い合わせください。

※2 豊能町国民健康保険加入者は5月中旬に保険課より受診券を発送します。その他の方は、ご加入中の健康保険の保険者へお問い合わせください。

※3 後期高齢者医療広域連合より4月中旬に該当者へ発送されます。年度途中で75歳になられる方は誕生日の翌月に受診券が発送されます。

## ▶STEP3 結果を確認する

- ★メタボリックシンドローム・生活習慣病を早くに見つけることができる
- ★健康状態を把握することができる

# 大阪府池田保健所からのお知らせ

## ボ ス V.O.S. (野菜たっぷり・適油・適塩) を知っていますか?

V.O.S.とは、主食とおかずの組み合わせで1食あたりの下記の基準を満たすヘルシーメニューです。

このマークを見たら  
食べてみて!



全ての基準を満たすもの  
「V.O.S.メニュー」

1食あたりの  
基準

**Vegetable : 野菜たっぷり** 野菜 120 g 以上

※きのこ・海藻含む。いも類は含まない。

**Oil : 適油** 脂肪エネルギー比率 30%以下

**Salt : 適塩** 食塩相当量 3.0 g 以下



いずれかの基準を  
満たすもの  
「フレV.O.S.」

大阪府では、府民の健康寿命延伸をめざし、健康的な食環境整備を推進するため、府内の飲食店や惣菜店、学生食堂・従業員食堂等の特定給食施設等で提供されるメニューにV.O.S.の普及を図っています。大阪府池田保健所管内（池田市・箕面市・豊能町・能勢町）の飲食店や給食施設において提供されているヘルシーメニューの情報があればぜひ教えてください！

### 飲食店・惣菜店・給食施設等のみなさまへ

貴店において、現在提供中のメニューが基準を満たす場合、**大阪府のホームページや地域のイベント等で無料でPR**します。一緒に大阪府民の健康づくりを応援しませんか？



### V.O.S.についてのお問い合わせ

池田 V.O.S.

大阪府池田保健所企画調整課 栄養士 (☎ (072) 751-2990)

まめ  
知識

## 野菜摂取量 約 100g 不足

大阪府民の1日あたりの平均野菜摂取量は256gであり、目標量(350g)より約100g不足しています。

野菜に多く含まれるカリウムには**高血圧を予防**、食物繊維には**生活習慣病を予防**する効果があります(カリウム・食物繊維の摂取を制限されている方は医師の指示に従ってください)。

野菜が不足していると思ったら、上記2次元コードをチェックしてみてください!

出典：第4次大阪府食育推進計画

大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課

### 野菜 350g の例



野菜炒め等の大皿料理  
(野菜 140g)



小鉢料理(野菜 70g/1皿)  
×3皿