

新年度が始まりました！

豊能町では **6月**から**令和8年3月**まで**健康診査（健診）**を実施します。

健診は3ステップで完了します。 自分や家族のために健康状態をチェックしてみませんか？

STEP 1 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22日(日)	町内全域	保健福祉センター	午前9時～12時	●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23日(月)	吉川・ときわ台・新光風台			
	6月24日(火)	東ときわ台			
	6月25日(水)	光風台			
6月27日(金)	東地区全域	希望ヶ丘集会所			

個別健診 （40歳以上・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8年 3月	井上医院	東ときわ台 7-5-14	738-7276	●医療機関に直接お申込みください。
		北医生協光風台診療所	光風台 5-1-14	738-6480	
		(医)坂本内科医院	光風台 3-15-1	738-0050	
		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)まわたり内科	新光風台 2-16-12	733-3366	
豊能町国保診療所		余野 61-1	739-0004		

RSTEP2 健診を受ける 健診費用は誰でも 0円

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、資格確認書、健康保険証(有効期間内のものに限る)のいずれか		
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		

※1 30歳～39歳の国民健康保険加入者は5月中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・生活習慣病を早くを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

★裏面もご覧ください★

健診結果を見て
ここからスタート!

ずっと健康であるために
生活習慣病予防のためのポイント

生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するために

「野菜類を 1 日 350 g 以上食べましょう」



若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も多い60歳代でも350gに届いていません。

野菜は、**ビタミンやミネラル・食物繊維**を多く含んでいます。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物がエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けして、高血圧の予防にもなります。

ただし、腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分できないことがあり、注意が必要です。

また、特に色の濃い野菜（かぼちゃ、水菜など）には、カルシウムも多く含まれています。

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいことがあるかもしれません。熱を加えることでかさは小さくなって食べやすくなります。

【厚生労働省 eヘルスネットより一部引用】

レンジでできる!

カルシウムもとれる副菜レシピ

水菜のマヨぽん和え

3人分

【1人分】エネルギー：61kcal 食塩相当量：0.8g

水菜	100g
しめじ	30g
かにかまぼこ	4本
★ ポン酢	大さじ1と1/2
★ マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	(お好みで)

- ① 水菜は根元を切り落とし3cm幅に切る。
- ② しめじは石づきを取ってほぐして器に入れ、ラップをかけてレンジで2分程加熱する。
- ③ かにかまぼこは手でさく。
- ④ ボウルに★を入れて混ぜ、水菜、冷ましたしめじ、かにかまぼこを加えて和える。