



ご存知
ですか？

毎月19日は

おうちで
ごはんの日
です

「いのち」をいただく感謝をこめて、
「いただきます」「ごちそうさま」を。

6月は食育月間です

食育とは… 生きる上で
の基本であって、知育・
徳育・体育の基礎となる
べきもの（食育基本法）。
食育は、乳幼児から高齢
者までの全世代に関係す
るものです。



食事をするとは単に栄養をとるこ
とだけでなく、コミュニケーションの
場としても大切です。家族や仲間と、
会話を楽しみながら、ゆっくり食事の
時間を過ごしましょう。

朝ごはん、 あなたは毎日食べていますか？ どんな食事をしていますか？

毎日、朝ごはんを食べている人

小学3年生 92.1% 小学6年生 85.5% 中学3年生 74.9%
16～64歳の成人 70.1%

朝食の組み合わせ

主食 + 主菜 + 副菜の組み合わせで食べている人

小学3年生 27.8% 小学6年生 15.4% 中学3年生 15.2%

主食のみの人

小学3年生 17.1% 小学6年生 24.1% 中学3年生 29.8%

どの学年でも最も多い 朝食を食べない理由

「食欲がない」・「時間がない」

※『大口市 生活習慣に関するアンケート（小中学生）』（令和5年度 大口市）、
『健康や生活習慣等に関するアンケート調査』（令和5年度 大口市）より

朝ごはんを食べると、 あなたの体に起きる いいこと

その1 バランスの良い食生活を送る
ことができる

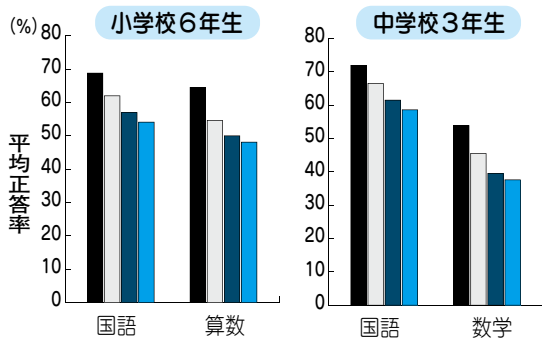
その2 生活リズムがととのい、質の
よい睡眠につながる

その3 イライラ感や強いストレスを
感じる事が少なくなる

その4 学力や運動能力に良い影響を
もたらす

※ 参考：「朝食を毎日食べるとどんないいこと
があるの？」（農水省ホームページ）

朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」
の平均正答率との関連

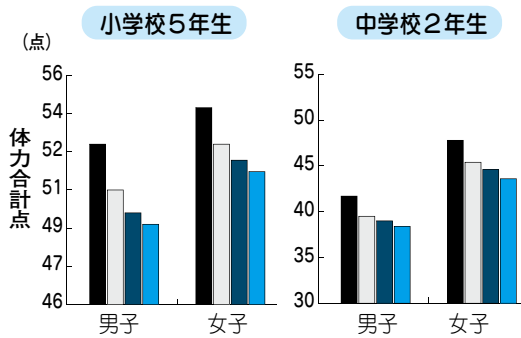


朝食を毎日食べていますか

■ している □ どちらかといえばしている
■ あまりしていない ■ 全くしていない

※「令和5年度 食育白書」（農水省）

朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
の体力合計点との関連



朝食を毎日食べていますか

■ している □ どちらかといえばしている
■ あまりしていない ■ 全くしていない

朝ごはんを抜いて
しまいがちの方へ

まずは30分早く起きて
何か口にすることからはじめよう

包丁や火を使わなくても食べられる
物も意外とあります。

「明日の朝はコレを食べよう」と楽しみにしながら眠りにつくのもいいですね。

早起き 早寝 朝ごはん！

(健康おおくち21 第三次計画より)

例えばこんな物を

おにぎり・パン・シリアル・ヨーグルト・ゆで玉子・前日のおかずの残り・ミニトマト・バナナ・キウイフルーツ・カップスープ・インスタント味噌汁…

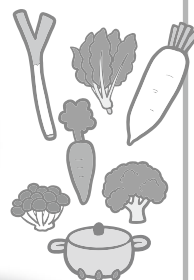
※1つだけでなく2つ以上を組み合わせ
て食べると、より多くの栄養素を
摂取することができるだけでなく、
噛む回数が増えるため満足感を得る
こともできます。

3つのお皿をそろえよう

切ることが必要な場合、キッチンばさみを使うと簡単！

③副菜

冷凍野菜入り味噌汁または
スープ・冷凍野菜のごま和え・
野菜サラダ・きのこのお浸し・
バナナ・キウイ・トマト



①主食

ごはん・パン・シリアル・
餅・コンビニおにぎり・
サンドイッチ



②主菜

目玉焼・ゆで玉子・オムレツ・
ハム・ウインナ・納豆・冷奴・
サラダチキン・豆腐バー・
ヨーグルト・チーズ・ツナ



朝ごはんを食べる習慣のある方へ

朝ごはんの内容を振り返ろう！(朝ごはんのパターンを作ろう)

左記の3つのお皿から1つずつ
を選んで組み合わせ、自分の
(我が家の)朝ごはんパターンを
作りましょう。毎日、同じ組み

合わせでも構いません。慣れてきたら別のパターンを作ってみましょう。
3つのお皿を組み合わせるとバラ
スのよい朝ごはんが完成します。

③副菜のヒント

- 乾燥ワカメ、冷凍野菜(ほうれん草・南瓜・ブロッコリー・いんげんなど)、乾燥野菜は、日持ちがするので常備しておく便利です。
- ふだん、サラダで食べている野菜の多くは、味噌汁やスープに入れて使うこともできます。レタスやキャベツは包丁を使わなくても手でちぎることもできます。

コンビニ派の例



野菜サラダ



梅入り
おにぎり



サラダチキン

パン食派の例



冷凍ほうれん草入り
カップスープ



ロールパン



ゆで玉子

ごはん派の例



冷凍小松菜の煮浸し



ごはん



納豆

お手軽に作れる
簡単レシピを
公開しています



令和7年度 大口町がん検診等のお知らせ

検診の受診方法

① 検診方法を選んで申込み先に予約する（大腸がん検診は検診場所に容器を取りに行く） 左頁の検診場所・日程からお選びください。

② 予約した日に受診する

持ち物 マイナ保険証など年齢・現住所が確認できるもの、検診パスポート（お持ちの方）

③ 検診結果を確認する 約3週間から4週間で結果が出ます。検診結果を医療機関で確認してください（集団検診は約1か月後に結果通知書を郵送します）。「要精密検査」という結果が出た場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

検診の対象者・検診費用

大口町にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象です。

各検診は集団検診（健康文化センター）または個別検診（医療機関検診）のどちらから1年度1回の受診に限ります。

※2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。

検診の内容		対象者 年齢は令和8年3月末現在	検診費用	
			集団検診	個別検診
①肺がん検診 結核検診を含む	胸部レントゲン検査	20歳以上の方	500円	500円
	胸部レントゲン検査かつ かくたん検査(3日分)	50歳以上で喫煙指数が600以上の方 (1日喫煙本数×喫煙年数)	1,000円	1,500円
②胃がん検診 レントゲンが内視鏡の どちらか選択	胃部レントゲン検査	20歳以上の方	1,500円	2,000円
	胃部内視鏡検査	和暦奇数年生まれで40歳以上の方		2,000円
③大腸がん検診	便検査(2日分)	20歳以上の方	500円	500円
④子宮頸がん検診	医師による診察と子宮頸部の細胞診	和暦奇数年生まれで20歳以上の女性 (無料クーポン券対象者は受診可能)	1,000円	1,000円
⑤乳がん検診 マンモが超音波のどちらか 一方。授乳中・卒乳後6か月 未満の方は受診できません	マンモグラフィ検査(レントゲン検査)	和暦奇数年生まれで35歳以上の女性 (無料クーポン券対象者は受診可能)	1,000円	1,000円
	超音波検査	20歳以上の女性		1,000円
⑥前立腺がん検診 集団検診のみ	血液検査 (血液中の前立腺特異抗原値を測定します)	50歳以上の男性	500円	
⑦骨密度測定 集団検診のみ	超音波による、かかとの骨密度測定	20歳以上の方	500円	
⑧肝炎ウイルス検診 個別検診のみ	血液検査(B型・C型肝炎ウイルスに感 染しているかどうかを調べます)	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方 実施期間 7月から10月 ※事前に健康課で申請が必要です。		無料
⑨ピロリ菌抗体および ペプシノゲン検査 個別検診のみ	血液検査 (胃がんになりやすいかどうかを判 定します)	20歳以上の方(消化器疾患で治療中または手術歴のある 方、ピロリ菌検査またはピロリ菌除菌治療を受けたこと のある方、過去に本助成を受けたことがある方は対象外) 実施期間 7月から10月 ※事前に健康課で申請が必要です		1,000円
⑩わかば健診 個別健診のみ	身体計測、腹囲測定、血圧測定、 尿検査、血液検査(脂質・血糖・ 貧血・肝機能・腎機能)、診察	20歳から39歳まで(S61.4.2～H18.4.1生まれ)の方 実施期間 7月から10月		1,000円
⑪一般健診 個別健診のみ	⑩わかば健診の内容、心電 図検査、眼底検査	生活保護を受けている方 実施期間 7月から10月 ※事前に健康課で申請が必要です		無料
⑫歯周病予防健診 歯科医院での健診	一般歯科・歯周病診査、歯 科相談、ブラッシング指導	20歳から74歳までの方 (S26.4.2～H18.4.1生まれの方)	詳細はP26を ご覧ください。	500円
⑬後期高齢者 歯科口腔健診 歯科医院での健診	歯牙検査・咀嚼・嚥下・ 口腔機能検査・歯科相談	75歳以上の方 (S26.4.1以前生まれの方)		無料

検診の実施場所及び日程

①～⑥集団がん検診・⑦骨密度測定

●申込み先 健康課 ☎ 94-0053 申込み開始は 6月2日(月) から (電話または窓口)

検診の種類		①肺がん	②胃がん (X線のみ)	①肺がん ②胃がんX線 セット	③大腸がん	④子宮頸 がん	⑤乳がん (マンモのみ)	④子宮頸がん ⑤乳がんマンモ セット	⑥前立腺 がん	⑦骨密度 測定
日程										
6月 27日(金)	午前				●	●		●		
	午後				●	●		●		
7月 3日(木)	午前			●	●					
	午後	●			●					●
7月 9日(水)	午前				●	●		●		
	午後				●		●			●
7月 25日(金)	午前	●	●		●				●	
	午後		●		●				●	
9月 4日(木)	午前				●					
	午後				●				●	
9月 12日(金)	午前									●
	午後									●
9月 24日(水)	午前				●				●	

①～⑤個別がん検診、⑧～⑪個別検診 ●申込み 直接医療機関にご予約ください。ただし、⑧肝炎ウイルス検査、⑨ピロリ菌抗体・ペプシノゲン検査、⑪一般健診については、実施医療機関への予約の他に健康課への事前申請が必要です。

実施期間		6月2日(月)～令和8年1月31日(土)								7月1日(火)～10月31日(金)			
検診の種類 実施医療機関 電話番号		① 肺がん	② 胃がん (X線)	② 胃がん (内視鏡)	③ 大腸がん	④ 子宮頸がん	⑤ 乳がん (マンモ)	⑤ 乳がん (超音波)	⑥ 前立腺がん	⑧ 肝炎ウイルス検診	⑨ ピロリ菌抗体・ ペプシノゲン検査	⑩ わかば健診	⑪ 一般健診
今井医院	☎0587-95-2534	●	●	●	●				個別検診はありません	●	●	●	●
さくら総合病院	☎0587-95-6711	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●
さのクリニック	☎0587-94-0222	●			●					●	●	●	●
すずいクリニック	☎0587-96-1114	●	●	●	●			●		●	●	●	●
みどりクリニック	☎0587-95-0881	●	●	●	●					●	●	●	●
やまだクリニック	☎0587-94-1333	●	●		●					●	●	●	●
山田外科内科	☎0587-96-6000	●	●	●	●			●		●	●	●	●
伊藤整形・内科健診センター	☎0587-92-3382					●	●	●		●			
江南厚生病院	☎0587-51-3330					●	●	●					
総合犬山中央病院	☎0568-62-8246					●	●	●					

無料クーポン券対象者

以下の対象者は受診する際、無料クーポン券を提出していただくと、当該検診の自己負担金が無料になります。
(対象者には5月頃無料クーポン券を郵送しています)

●無料クーポン券配布

無料クーポン券対象者	④ 子宮頸がん検診	⑤ 乳がん検診	⑫ 歯周病予防健診
20歳 平成16年4月2日から平成17年4月1日生	女性●		●
30歳 平成6年4月2日から平成7年4月1日生			●
40歳 昭和59年4月2日から昭和60年4月1日生	女性●	女性●	●
45歳 昭和54年4月2日から昭和55年4月1日生	女性●	女性●	
50歳 昭和49年4月2日から昭和50年4月1日生	女性●	女性●	●
55歳 昭和44年4月2日から昭和45年4月1日生	女性●	女性●	
60歳 昭和39年4月2日から昭和40年4月1日生	女性●	女性●	●
70歳 昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生			●

歯科健診を受けましょう！

40 歳以上の日本人では、**約8割** の人が歯周病にかかっています。
歯周病をそのままにしておくと、歯周病菌が口から全身にまわり、心筋梗塞や糖尿病を引き起こしてしまいます。

歯と口の健康は全身の健康にも影響します。
年に1度は健診で確認しましょう。

誤嚥性肺炎

心筋梗塞

糖尿病

早産・
低体重児出産

動脈硬化

歯周病予防健診

歯周病は重症化すると歯を失う原因になります。
早期発見のために歯科医院での定期健診を受けましょう。

対象者 大口町にお住まいで 20 歳から 74 歳

(昭和 26 年 4 月 2 日から平成 18 年 4 月 1 日生まれ) の方

実施期間 6月2日(月) から令和8年3月31日(火)

費用 500 円 ※無料クーポン券対象者は無料で受診できます。



セルフケア



プロケア

後期高齢者歯科口腔健診

歯科健診項目に加え、お口の機能も調べることができます。
いつまでも元気に人生を楽しむためには、歯とお口を使って食事をよく噛んで食べ続けられることが大切です。

対象者 大口町にお住まいで 75 歳以上 (昭和 26 年 4 月 1 日以前生まれ) の方

実施期間 6月2日(月) から令和8年3月31日(火)

費用 無料

妊産婦歯科健診

妊娠中や産後は、ホルモンバランスが原因で口腔内の環境が乱れやすくなり、う歯や歯肉炎などが発生しやすくなります。う歯や歯肉炎の予防のため、歯科健診を受けましょう。

対象者 大口町にお住まいで妊娠中または出産後 1 年未満の方

実施期間 令和8年3月31日(火) まで

費用 無料

※受診する際には町が発行する歯科健康診査申込書が必要です。

医療機関へ
直接お申し込みください。

大口町の歯科健診が受診できる医療機関

市外局番 (0587)

大口歯科	豊田	☎ 95-3745	藤本歯科医院	伝右	☎ 81-4321
オーシマ歯科	秋田	☎ 95-6166	舟橋歯科クリニック CTインプラントオフィス	余野	☎ 95-7100
サカイ歯科クリニック	下小口	☎ 50-2345	本来堂デンタルクリニック	余野	☎ 96-0817
さくら総合病院口腔外科	新宮	☎ 95-6711	もみの木歯科	外坪	☎ 95-3939
丹羽歯科	中小口	☎ 95-6655	ライフデンタルクリニック	下小口	☎ 95-0046

わかば健康診査を受けましょう！

**20歳から39歳
の方限定！**

みなさんが最後に健康診査を受けたのはいつですか？

健康診査は **1年に1回** 受けるのがよいとされています。

ぜひ今の自分の状態をチェックしてみましょう！



対象者 大口町にお住まいの20歳から39歳（昭和61年4月2日から平成18年4月1日生まれ）の方で、勤務先等で健診を受ける機会のない方

実施期間 7月1日(火) から10月31日(金)

自己負担額 1,000円

実施場所 大口町内の医療機関（P25 参照）

健診内容 ●身体計測（身長・体重・腹囲・BMI） ●尿検査（尿蛋白・尿糖） ●血圧測定

●血液検査 ・脂質検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール）

・肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP） ・糖代謝検査（空腹時血糖・HbA1c）

・貧血検査（RBC・Hb・Ht） ・腎機能検査（尿酸・クレアチニン・尿素窒）

●医師による問診と理学的検査

受診方法 医療機関に直接お申し込みの上受診してください。

お申し込みの際は病院窓口で「大口町のわかば健診を受けたい」とお伝えください。

骨密度測定を受けましょう！

気付かないうちに進行する『骨粗しょう症』。

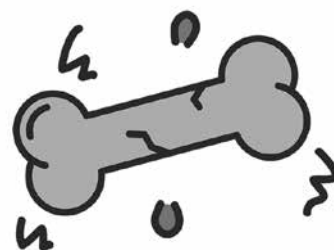
骨の中がスカスカのもろい状態になり、骨折をしてしまう人が男女ともに多くいます。

特に女性の方は、閉経による女性ホルモンの減少によって患者数が男性の約3倍と多くなっています。この機会に自分の骨の健康状態を確認してみませんか？

骨密度測定

※定員になり次第、申し込みを終了します

日 程	時 間	定 員
7月3日(木)	午後1時15分から3時	40名
7月9日(水)		40名
9月12日(金)	午前9時から午後3時	100名



場所 健康文化センター 1階 多目的室

内容 ●超音波を用いた、かかとの骨密度測定（すぐ素足になれるようにしてお越しください）

●健康相談（保健師） ●栄養相談（管理栄養士）

費用 500円（骨密度測定を受ける当日に受付でお支払いください）

申込み先 6月2日（月）から電話または窓口（健康課 健康文化センター1階 ☎94-0053）で受け付けます。