

保健 センター だより



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

今月の健康俳句

花いかだ 堰から落つる 錦織

安藤 克典

今月の健康川柳

新年へ 気分あらため 紅を引く

高橋 あや子

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

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？

朝ごはんを食べると、

あなたの体に起きる3つのメリット

その1 生活リズムがととのい、質のよい睡眠につながる
その2 イライラ感や強いストレスを 感じるこが少なくなる

その3 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)

朝ごはんを抜いてしまいがちな方へ

まずは何か食べてみましょう

30分早く起きてみませんか？

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。
「明日の朝はコシを食べよう」と楽しみにしながら眠りに
つくのもいいですね。

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。

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る)

左頁の3つのお皿から1つずつを選んで組み合
わせて、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全く構
いません。慣れてきたら別のパターンを考えるの
も楽しそうですね。3つのお皿を組み合わせると
バランスのよい朝ごはんが完成します。

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

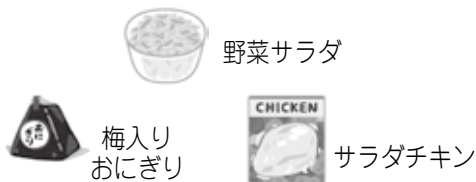


冷凍小松菜の煮浸し

ごはん

納豆

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

● 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のが便利です。

● 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。

③副菜のヒント

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



おすすめレシピを左記ホームページで紹介しています。
③副菜には、簡単レシピもあります。ぜひ参考に見てください。



令和8年度 けんこう 講座

仕事や家事に忙しい方へ
皆さんの健康をサポートするための講座を開催します。
ご自身やご家族のケアのために、ぜひご参加ください。

場所 健康文化センター1階 機能回復訓練室
対象者 大口町にお住まいの方
申込みおよび問合せ先 健康課 ☎ 94-0053

参加費無料
要申込



第1回 7月8日 水

理学療法士が教える自律神経セルフケア講座
～1日5分で疲れ・痛み・不眠を整える習慣～



第1部 午前9時から（定員20名）
第2部 午前10時から（定員20名） ※第1部・第2部は同じ内容となります。連続受講不可。
講師 理学療法士
持ち物 動きやすい服装・水分補給用の飲み物 乳がん・子宮頸がん検診と同時開催！
申込み期間 5月20日（水）から6月26日（金）

第2回 7月23日 木

アロマセルフケア講座
～香りが引き出す 自分らしさを取り戻す時間～



第1部 午後1時から（定員20名）
第2部 午後3時から（定員20名） ※第1部・第2部は同じ内容となります。連続受講不可。
講師 アロマセラピスト
持ち物 ハンドタオル・水分補給用の飲み物 乳がん・子宮頸がん検診と同時開催！
申込み期間 5月20日（水）から7月10日（金）

令和8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
 - 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がなく、自覚症状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）のどちらかで1年度1回の受診に限ります。
- ※乳がん（マンモ）・子宮頸がん検診、胃がん（内視鏡）検診は2年に1回の受診となります。

検診の内容		対象者 年齢は令和9年3月末現在	検診費用（自己負担金）	
			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（※65歳以上の方は、年に1回は必ず結核検診を受けましょう）	500円	500円
②胃がん検診 レントゲンか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	和暦偶数年生まれで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	和暦偶数年生まれで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)	和暦偶数年生まれで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 6月1日(月) から 12月25日(金) ※健康課へ要事前申請		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は対象外) ※健康課へ要事前申請 実施期間 6月1日(月) から 12月25日(金)		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(S62.4.2~H19.4.1生まれ)の方 実施期間 6月1日(月) から 12月25日(金)		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 ※健康課へ要事前申請 実施期間 6月1日(月) から 12月25日(金)		無料
⑫歯周病予防健診 歯科医院での健診	口腔内検査(歯の本数、歯周組織の状況、口腔衛生状態等の検査)	20歳から74歳までの方 (S27.4.2~H19.4.1生まれの方)	詳細はP30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	歯周病診査・口腔機能検査	75歳以上の方 (S27.4.1以前生まれの方)		無料

検診の実施場所および日程 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1日(月) 午前9時から (電話または窓口)

※集団の子宮頸がん・乳がん検診については電子申請が可能です。【電子申請期間：6月1日～19日】



◀子宮頸がん・乳がん電子申請

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
7月2日(木)	午前			●	●					
	午後	●			●					●
7月8日(水)	午前				●	●		●		
	午後				●	●		●		
7月16日(木)	午前	●	●		●				●	
7月23日(木)	午前				●	●		●		
	午後				●		●			●
9月3日(木)	午前		●		●					
	午後				●				●	
9月17日(木)	午前									●
	午後									●
9月29日(火)	午後				●				●	

①～⑤個別がん検診、⑧～⑪個別検診 ●申込み先 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1日(月)～令和9年1月30日(土)							6月1日(月)～12月25日(金)				
実施医療機関 電話番号	検診の種類	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肝炎ウイルス検査	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					●	●	●					

◆自己負担金の免除について

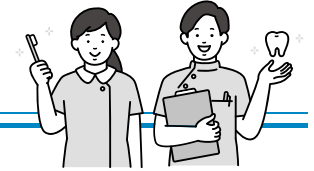
生活保護世帯の方は、検診費用が免除になります。受診する前に健康課に申請してください。

◆子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券対象者

無料クーポン券を検診機関にご提出いただくと、検診費用が無料になります。無料クーポン券は5月中旬に送付しています。転入された方は健康課へお問い合わせください。

無料クーポン券対象者	④ 子宮頸がん	⑤ 乳がん
20歳 平成17年4月2日から平成18年4月1日生	●	
40歳 昭和60年4月2日から昭和61年4月1日生	●	●
45歳 昭和55年4月2日から昭和56年4月1日生	●	●
50歳 昭和50年4月2日から昭和51年4月1日生	●	●
55歳 昭和45年4月2日から昭和46年4月1日生	●	●
60歳 昭和40年4月2日から昭和41年4月1日生	●	●

歯科健診を受けましょう！



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。

※令和8年度より実施期間が変更されました。お早目に受診してください。

※健診当日保険診療を受ける場合は別途費用がかかります。

◆ 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 **4月1日(水) から令和9年3月31日(水)**

費用 無料 ※妊婦または産婦歯科健康診査申込書をご持参ください。

◆ 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(S27.4.2からH19.4.1生まれ)の方

実施期間 **6月1日(月) から令和9年1月30日(土)**

費用 500円 ※無料クーポン券対象者は無料で受診できます。

【無料クーポン券対象者】 ※送付された無料クーポン券をご持参ください。

20歳 H17.4.2～H18.4.1生 30歳 H7.4.2～H8.4.1生 40歳 S60.4.2～S61.4.1生
50歳 S50.4.2～S51.4.1生 60歳 S40.4.2～S41.4.1生 70歳 S30.4.2～S31.4.1生

◆ 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(S27.4.1以前生まれ)の方

実施期間 **6月1日(月) から令和9年1月30日(土)**

費用 無料

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

**令和8年度8020運動
歯の健康コンクールの
お知らせ**

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。左記のとおり審査をおこないますのでご応募ください。

※令和8年度より審査期間が変更されました。審査・応募を希望される方は左記の審査期間に審査を受けてください。

応募資格 ▼80歳以上(昭和21年12月31日以前生まれ)で8020表彰を受けたことがない方

▼90歳以上(昭和11年12月31日以前生まれ)で9018表彰を受けたことがない方

審査期間 6月1日(月) から7月31日(金) (ただし診療時間内)

申込方法 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院で予約のうえ審査を受けてください。

審査費用 無料

表彰対象者には、9月上旬頃、町からお知らせを送付します。

問合せ先 健康課 ☎ 94-0053

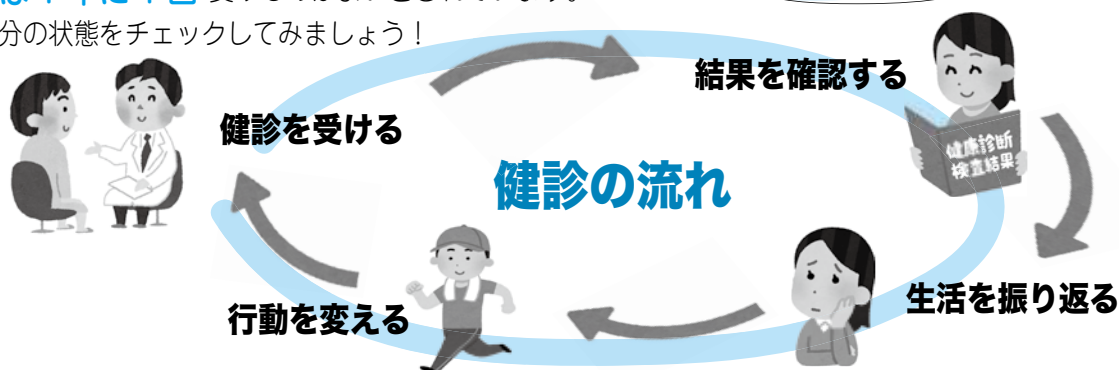
わかば健康診査を受けましょう！

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62年4月2日から平成19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 6月1日(月) から12月25日(金)

自己負担額 1,000円

実施場所 大口町内の医療機関（P29参照）

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） ・血糖検査（空腹時血糖・ヘモグロビンA1c）
- ・貧血検査（赤血球・色素量・ヘマトクリット値）
- ・腎機能検査（尿酸・クレアチニン） ●医師による診察

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「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。

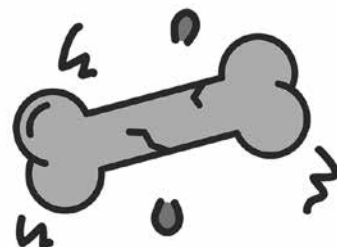
特に女性の方は、閉経による女性ホルモンの減少によって患者数が男性の約3倍と多くなっています。

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2日(木)	午後1時15分から3時	40名
7月23日(木)		40名
9月17日(木)	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てください）
●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1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。