

こうなん 健康ガイド

～検(健)診・教室など成人保健事業のご案内～

がん検診を受けましょう！

がんは早く見つけて、早く治療すれば治らない病気ではありません。

個別検診▶1・2ページ

集団検診▶3・4ページ

20歳～29歳

女性

子宮頸がん

30歳～39歳

女性

子宮頸がん

乳がん(超音波)

40歳～49歳

男性

胃がん(バリウム)

肺がん

大腸がん

40歳～49歳

女性

子宮頸がん

乳がん(マンモ)

胃がん(バリウム)

肺がん

大腸がん

50歳以上

男性

胃がん(バリウム)
(胃カメラ)

肺がん

大腸がん

前立腺がん

50歳以上

女性

子宮頸がん

乳がん(マンモ)

胃がん(バリウム)
(胃カメラ)

肺がん

大腸がん

生活習慣病の予防に、健康診査を受けましょう！

20歳～39歳

男性 女性

フレッシュ健康診査

▶3ページ

40歳～74歳

男性 女性

特定健康診査

江南市
国保

▶2ページ

75歳以上

男性 女性

後期高齢者医療健康診査

後期高齢者
医療

▶2ページ

35歳以上

男性 女性

人間ドック

▶2ページ

江南市国保・
後期高齢者医療

20歳～70歳の5歳間隔および76歳

男性 女性

節目年齢歯科健康診査

▶2ページ

20歳以上

男性 女性

骨粗しょう症検診

▶3ページ

40歳以上

男性 女性

肝炎ウイルス検診

▶2ページ

生涯に
1回

検(健)診実施医療機関一覧▶5・6ページ

健康教室▶7・8ページ

健康相談▶9ページ

こうなん健康マイレージ▶10・11ページ

健康情報▶12・13ページ

個別検(健)診のご案内

対象者：受診日に江南市に住民登録のある方

～受診方法～

受診する検(健)診を決める

医療機関に予約をする
 検(健)診実施医療機関一覧(5・6ページ)
 ※予約が必要な医療機関があります。
 定員になり次第終了します。

医療機関で受診する

検(健)診結果を受け取る
 ※結果は1か月程度で分かります。

「精密検査が必要」な場合は、
 必ず検査を受けてください。

〈がん検診等自己負担額免除制度〉

次の方は申請により検診料が無料になります。

- ・生活保護受給者
- ・中国残留邦人

検診受診日の2週間前までにマイナンバーカードを持
 参のうえ、保健センターまたは市役所ふくし支援課に
 申請してください。

〈被保護者健康診査〉 受診券あり

生活保護受給者・中国残留邦人の方で、医療保険に加入していない方も、特定健康診査・後期高齢者医療健康診査と同等の健康診査が無料で受けられます。

●年齢の基準●

20歳以上	～平成17年3月31日生	50歳以上	～昭和50年3月31日生
20歳	平成16年4月1日～平成17年3月31日生	50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生
25歳	平成11年4月1日～平成12年3月31日生	55歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生
30歳～39歳	昭和60年4月1日～平成7年3月31日生	60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生
30歳	平成6年4月1日～平成7年3月31日生	65歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生
35歳	平成元年4月1日～平成2年3月31日生	70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生
40歳以上	～昭和60年3月31日生	75歳以上	～昭和25年3月31日生
40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生	76歳	昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生
45歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生		



子宮頸がん検診

対象者 20歳以上(和暦奇数年生) 女性
 令和6年度に20歳になる女性

自己負担額 1,600円

実施期間 7月1日～10月31日

内 容 頸部細胞診検査

・昭和64年生まれの方は平成元年生まれ(和暦奇数年生)と読みかえ。



乳がん検診(超音波)

対象者 30歳～39歳 女性

自己負担額 1,200円

実施期間 7月1日～2月28日

内 容 超音波検査

・妊娠中の方は受診できません。



乳がん検診(マンモグラフィ)

2年度に1回

対象者 40歳以上 女性

自己負担額 1,600円

実施期間 7月1日～2月28日

内 容 マンモグラフィ検査

・江南市の乳がん検診(マンモグラフィ)を令和5年度に受けられた方は受診できません。
 ・妊娠中、授乳中、ペースメーカーを使用している方、豊胸手術やV-Pシャントを受けている方は受診できません。
 ・立位が取れないなど、状況によっては検査を受けていただけない場合があります。



肺がん検診(レントゲンのみ、喀痰のみ、両方)

対象者 40歳以上

自己負担額 各1,000円(両方2,000円)

実施期間 7月1日～10月31日

内 容 胸部レントゲン検査

喀痰検査

(自宅で痰を採取：3日間)

・勤務先などで胸部レントゲン検査を受けた方で、医師が必要と認めた場合は「喀痰検査のみ」を受診することが可能です。
 ・65歳以上の方は結核検診も兼ねています。年1回胸部レントゲン撮影(結核検診)を受けましょう。



胃がん検診(胃カメラ)

対象者	50歳以上(和暦奇数年生)
自己負担額	3,000円
実施期間	7月1日～2月28日
内 容	胃内視鏡検査

・バリウム検査を受けた方は受診できません



胃がん検診(バリウム)

対象者	40歳以上
自己負担額	3,000円
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	胃透視検査

・バリウムアレルギーの方は受けられません。
・ADL(日常生活動作)の低下、誤嚥(ごえん)の可能性のある方は検査を受けていただけない場合があります。
・胃カメラ検査を受けた方は受診できません。



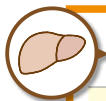
大腸がん検診

対象者	40歳以上
自己負担額	600円
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	便潜血検査(2日分)



前立腺がん検診

対象者	50歳以上 男性
自己負担額	1,100円
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	血液検査(PSA検査)



肝炎ウイルス検診

生涯に1回

対象者	40歳以上
自己負担額	無料
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス)

・今までに肝炎ウイルス検診を受けたことがある方は受診できません。



特定健康診査

受診券あり

対象者	40歳以上 江南市国民健康保険加入者
自己負担額	1,000円 (今年度40歳になる方は無料)
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査

・6月下旬に受診券を送付します。



後期高齢者医療健康診査

受診券あり

対象者	75歳以上 愛知県後期高齢者医療加入者
自己負担額	無料
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査

・一定の障害があり、申請により認定を受けた65歳以上の後期高齢者医療加入者も対象です。
・6月下旬に受診券を送付します。



人間ドック(江南市国保/愛知県後期高齢)

対象者	35歳以上 江南市国民健康保険加入者 愛知県後期高齢者医療加入者
自己負担額	11,000円
実施期間	7月～12月/7月～2月中旬
内 容	問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底・眼圧検査、視力検査、聴力検査、便潜血検査、胸部レントゲン検査、胃透視検査、腹部超音波検査、肺機能検査

・保険税・料を滞納していない方が対象です。
・江南市国保加入者は、脳検査、肺がん検査をオプション(有料)で受けることができます。
・申込方法等は、広報5月号折込をご覧ください。



節目年齢歯科健康診査

受診券あり

対象者	20歳、25歳、30歳、35歳 40歳、45歳、50歳、55歳 60歳、65歳、70歳、76歳
自己負担額	無料
実施期間	7月1日～10月31日
内 容	問診、口腔内診査、保健指導 口腔機能検査(76歳)

・6月下旬に受診券を送付します。

問合せ先

保険年金課
 特定健康診査・人間ドック(国保) 国民健康保険グループ(内線233)
 後期高齢者医療健康診査・人間ドック(後期高齢) 高齢者医療グループ(内線244)
 保健センター
 上記以外の検(健)診 TEL 0587-56-4111(直通)



集団検(健)診のご案内

対象者：受診日に江南市に住民登録のある方

～受診方法～

受診する検(健)診の種類・日程を決める

電話またはwebで予約をする
※保健センター窓口でも受け付けます。

webから簡単予約！

●スマホからは ●パソコンからは



江南市 検診 web予約

各会場で受診する

検(健)診結果を受け取る
※結果は1か月程度で分かります。

「精密検査が必要」な場合は、
必ず検査を受けてください。

〈がん検診等自己負担額免除制度〉

次の方は申請により検診料が無料になります。

- ・生活保護受給者
- ・中国残留邦人

検診受診日の2週間前までにマイナンバーカードを持参のうえ、保健センターまたは市役所ふくし支援課に申請してください。

●年齢の基準●

20歳以上	～平成17年3月31日生
20歳～39歳	昭和60年4月1日～平成17年3月31日生
30歳～39歳	昭和60年4月1日～平成7年3月31日生
40歳以上	～昭和60年3月31日生



乳がん検診(超音波)

対象者	30歳～39歳 女性
自己負担額	1,100円
定員	各日100名
実施場所	江南市保健センター
内容	超音波検査

・妊娠中の方は受診できません。



乳がん検診(マンモグラフィ)

2年度に1回

対象者	40歳以上 女性
自己負担額	1,200円
定員	各日100名
実施場所	すいとぴあ江南
内容	マンモグラフィ検査

・江南市の乳がん検診(マンモグラフィ)を令和5年度に受けられた方は受診できません。
・妊娠中、授乳中、断乳後1年以内、ペースメーカーを使用している方、豊胸手術やV-Pシャントを受けている方は受診できません。



骨粗しょう症検診

対象者	20歳以上
自己負担額	400円
定員	各日100名
実施場所	江南市保健センター
内容	超音波による骨密度検査






フレッシュ健康診査

対象者	20歳～39歳
自己負担額	1,300円
定員	各日110名
実施場所	江南市保健センター
内容	問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査

・勤務先などで健診の機会がない方が対象です。



集団検(健)診日程表

			5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7.1月	2月
	乳がん検診	マンモ 実施場所: すいとびあ江南	実施日 午前・午後 実施 14日 (火)	2日 (日)	8日 (月)	9日 (金)	5日 (木)	8日 (火)	12日 (火)	8日 (日)	14日 [*] (火)	6日 [*] (木)
		受付開始日		4/4 (木)		6/7 (金)		8/5 (月)		10/7 (月)		12/6 (金)
		超音波 実施場所: 保健センター	実施日 午前・午後 実施 29日 (水)				19日 (木)		25日 (月)			
		受付開始日	4/9 (火)				8/6 (火)		10/10 (木)			
	骨粗しょう症 検診	実施場所:保健センター	実施日 午前・午後 実施	24日 (月) 25日 (火)		29日 (木) 30日 (金)		28日 (月) 29日 (火)			27日 (月) 28日 (火)	
			受付開始日		5/7 (火)		7/4 (木)		9/12 (木)			12/11 (水)
	フレッシュ 健康診査	実施場所:保健センター	実施日 午前実施			7日 (日)		20日 (日)				
			受付開始日			6/6 (木)		9/11 (水)				

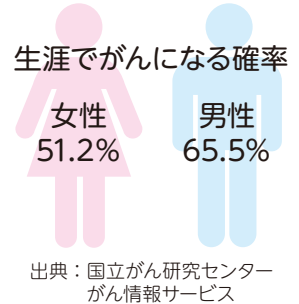
*協会けんぽ被扶養者(ご家族)の方の特定健康診査と同時に受診できます。

知ってほしいがん検診

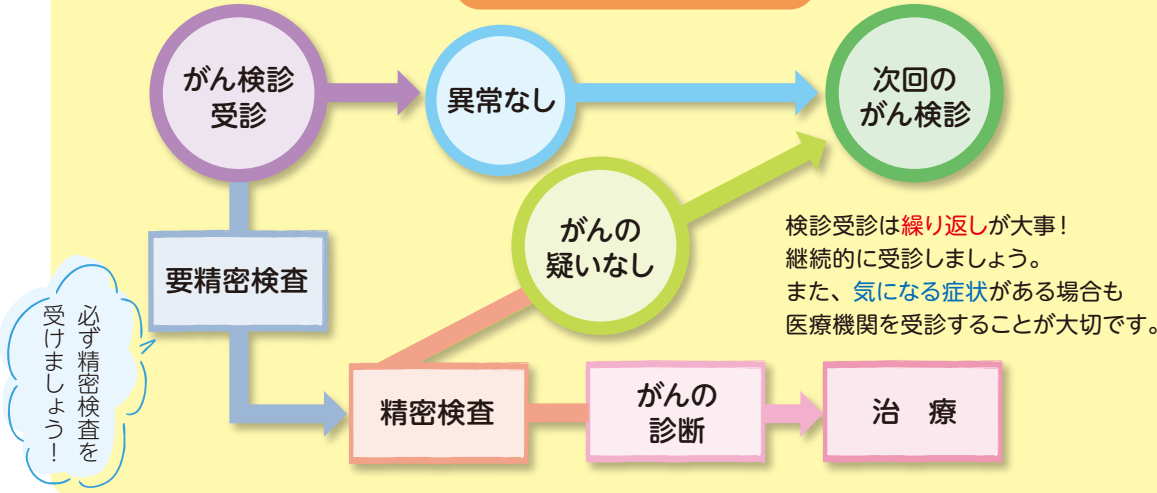
日本人の**2**人に**1**人が「がん」になるといわれています。

がん検診を定期的に受けましょう!

現在、日本では「がん」は死亡原因の第1位です。
しかし、早期発見し、適切な治療を行うことで、「がん」による死亡を減らすことができます。



がん検診の流れ



◆要精密検査とは、がんの疑いを含め何らかの病気がありそうということです。精密検査の結果、「がん以外の病気であったり、大きな異常がないと判断されることが大半」ですが、がんが発見される方がいることも事実です。早く受診すれば早期発見できる可能性が高くなりますので、必ず受診しましょう。

令和6年度 健康診査・がん検診等実施医療機関一覧

・予約が必要な医療機関もありますので、ご希望の医療機関へ直接お問い合わせください。

令和6年3月時点

	実施医療機関	電話番号	住所	特定健診	後期高齢者健診	被保護者健診	眼底検査	肝炎	胃がん(バリウム)	胃がん(胃カメラ)	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
北部中学校区	近藤療院	56-2203	勝佐町西町	●	●	●		●	●		★	●	●		
	尾関内科	56-2711	村久野町平河	●	●	●		●	●		★	●	●		
	まつかわクリニック	57-8003	村久野町中郷	●	●			●			★	●	●	●	
	小原外科	55-5111	村久野町門弟山	●	●	●		●			★	●	●		
	近藤療院眼科	56-4321	勝佐町西町				◎								
宮田中学校区	ほしのクリニック	52-3111	村久野町宮出	●	●	●		●	●	●	●	●	●		
	たかだクリニック	53-3369	前飛保町寺町	●	●	●		●			●	●	●		
	渡部内科医院	58-7506	後飛保町両家	●	●	●		●	●		★	●	●		
	こじま医院	58-8558	宮田町藤ノ森	●	●	●		●				●	●		
	河村内科ハートクリニック	57-8100	後飛保町平野	●	●	●		●			●	●	●		
古知野中学校区	藤原医院	56-2056	高屋町御日塚	●	●	●		●	●		●	●	●		
	ほその外科小児科	54-1135	飛高町宮町	●	●	●	●	●	●		★	●	●		
	ないとうクリニック	52-5730	高屋町大門	●	●			●	●		★	●	●		
	まりこ泌尿器・漢方内科	56-5222	高屋町八幡	●	●	●		●			★	●	●	●	
	ゆたかハートクリニック	55-6677	高屋町八幡	●	●	●		●			●	●	●		
	やまだ産婦人科	54-7511	高屋町八幡	●				●						●	
	宮垣内科	56-0911	前飛保町緑ヶ丘	●	●	●		●	●		★	●	●		
	上田整形外科	59-8885	宮後町船渡	●	●	●						●	●		
	こうなんクリニック	53-5799	古知野町小金	●	●	●		●				●	●		
	池田医院	54-8322	古知野町桃源	●	●	●		●				●	●		
	若山産婦人科医院	55-0230	古知野町高瀬	●	●	●		●						●	
	日比野外科	55-3226	古知野町本郷	●	●	●		●	●	●	★	●	●		
	説田クリニック	55-7088	古知野町宮前	●	●	●		●		●	★	●	●		
	真野医院	54-4771	北野町川石	●	●	●		●				●	●		
	三ツ口医院	56-3532	古知野町瑞穂	●	●	●	●	●				●	●		
	さはし内科	53-0384	赤童子町南山	●	●	●		●	●		★	●	●		
	平成クリニック	54-7666	尾崎町上田	●	●	●	●	●	●	●	★	●	●		
	加藤眼科	54-5926	前飛保町緑ヶ丘				◎								
	説田眼科医院	56-2071	古知野町宮裏				◎								
	西部中学校区	やまもとファミリークリニック	22-7337	東野町神田	●	●	●		●		●	★	●	●	
なかむら・ファミリークリニック		56-8188	上奈良町錦	●	●	●		●			★	●	●		
佐藤病院		54-6611	上奈良町緑	●	●	●		●	●		★	●	●		
水谷内科		59-8170	上奈良町栄	●	●	●		●	●		★	●	●		
愛岐中央眼科		56-6555	大間町南大間				◎								

・「◎」は眼底検査のみの受診が可能です。

・「★」はレントゲン検査と喀痰検査の両方が実施できます。喀痰検査のみを希望する場合は実施医療機関にお問い合わせください。

※最新の情報は、市ホームページをご覧ください。



	実施医療機関	電話番号	住所	特定健診	後期高齢者健診	被保護者健診	眼底検査	肝炎	胃がんバリウム	胃がん胃カメラ	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
布袋中学校区	たかクリニック	50-2488	安良町宮前	●	●	●		●			★	●	●		
	ふくもとクリニック	51-1331	木賀町新開	●	●	●		●				●	●		
	すばるクリニック	51-6636	北山町西	●	●	●		●	●		●	●	●		
	廣間医院	56-3007	布袋町中	●	●	●	●	●				●	●		
	おおわきレディスクリニック	56-3556	南山町中	●	●			●				●		●	
	岩田内科クリニック	53-3232	小郷町伍大力	●	●	●		●	●		★	●	●		
	youクリニック	56-5570	五明町大膳	●	●	●		●	●	●	★	●	●		
	ほてい整形外科クリニック	56-1011	小折東町旭	●	●	●		●					●		
	ひまわりクリニック	53-2500	曾本町幼川添	●	●	●		●					●	●	
	柴田眼科クリニック	51-4680	五明町福森				◎								
	江南厚生病院	51-3330 (予約センター)	高屋町大松原	●	●	●	◎	●	●	●	★	●	●	●	●

- ・「◎」は眼底検査のみの受診が可能です。
- ・「★」はレントゲン検査と喀痰検査の両方が実施できます。喀痰検査のみを希望する場合は実施医療機関にお問い合わせください。
- ・江南厚生病院は、完全予約制です。予約センター(51-3330)または代表(51-3333)へ、午後1時から午後4時の間にお問い合わせください。

令和6年度 節目年齢・妊婦歯科健康診査実施医療機関一覧

令和6年3月時点

	実施医療機関	電話番号	住所		実施医療機関	電話番号	住所	
北部中学校区	寺沢歯科医院	55-0144	般若町宮山	古知野中学校区	古田フォーラム歯科	55-7333	古知野町宮裏	
	岩井歯科	57-3311	村久野町上原		大平歯科	56-4182	北野町天神	
	近藤歯科医院	56-2280	和田町中畑		舟橋歯科医院	54-3811	古知野町朝日	
	なかよし歯科	53-1818	村久野町門弟山		アップル歯科	51-0418	赤童子町福住	
宮田中学校区	大池歯科医院	55-7003	前飛保町寺前	西部中学校区	すずき歯科医院	81-5234	東野町烏森	
	高田歯科	53-1622	前飛保町西町		どんぐり歯科	55-5656	東野町新田	
	もりしょう歯科	57-5758	河野町五十間		田口歯科医院	59-8288	上奈良町錦	
	富田歯科医院	55-0110	松竹町上野		いわい歯科医院	56-3377	東野町郷前西	
古知野中学校区	ミント歯科 歯周病・CTインプラントオフィス	81-3771	高屋町大松原		清水歯科医院	55-2210	赤童子町白山	
	古田歯科医院	56-2374	高屋町北上		こまつ歯科医院	56-5527	上奈良町豊里	
	中島歯科	54-3751	飛高町宮町		久野歯科医院	54-2999	上奈良町観音寺	
	緑が丘歯科医院	53-0808	前飛保町藤町		布袋中学校区	なかしま歯科クリニック	53-6888	力長町観音寺
	杉戸歯科	55-6635	宮後町王塚			水野歯科医院	59-8241	力長町神出
	大野歯科	54-7151	高屋町花戸			江南歯科クリニック	55-8148	今市場町秋津
	たなか歯科クリニック	55-1108	古知野町熱田	本郷歯科クリニック		59-7337	木賀本郷町南	
	なかはら歯科クリニック	51-1888	古知野町桃源	よつ葉歯科クリニック		53-8214	天王町五反林	
	近藤ファミリー歯科医院	56-5115	古知野町花霞	夫馬歯科医院		56-3117	布袋町東	
	すぎもと歯科	54-0348	前飛保町緑ヶ丘	伊神歯科医院		56-3032	布袋町南	
	ひまわり歯科	74-6519	前野町西	つかもと歯科		54-2130	布袋下山町西	
	一柳歯科医院	54-8100	宮後町王塚	中奈良歯科		54-6614	中奈良町西浦	
	中央歯科クリニック	55-0648	古知野町千丸	サンハートデンタルクリニック		55-8088	南山町西	
	池田歯科医院	56-3338	古知野町広見	グリーンデンタル夫馬 総合歯科・口腔機能クリニック		55-5188	小郷町伍大力	
	伊藤歯科医院	54-3300	古知野町塔塚	こまだ歯科		53-0898	小郷町楽ノ山	
	説田歯科医院	55-2631	古知野町宮前	社本歯科医院		54-1177	田代町南出	

健康教室

- ◆対象者は江南市に住民登録のある方です。
- ◆事前予約制（先着順）です。
- ◆内容は変更になることがあります。
詳しくは「広報こうなん」等でご確認ください。

保健センターでは、健康や食事・運動など生活習慣に関する健康教室を開催しています。
この機会に楽しく健康づくりをしていきましょう♪

健康応援塾

健康維持・増進のため、毎月テーマを変えて講義や体験を行います♪



健康
マイレージ
対象事業

実施日	内容	定員	申込開始日
令和6年 6月13日(木)	カラーセラピー ～色の効果を感じよう～	25名	5月8日(水)
7月30日(火)	毎日できる筋力トレーニング ～伸ばそう！健康寿命～	20名	6月10日(月)
8月28日(水)	楽しく気軽に笑いヨガ ～笑顔で健康生活～	20名	7月5日(金)
9月9日(月)	ワンステップウォーキング・フットケア ～正しい歩き方で元気な毎日～	20名	8月8日(木)
10月10日(木)	心血管疾患の予防と発症後の体力アップ ～心リハのすゝめ～	30名	9月6日(金)
11月21日(木)	わたしの眠りは大丈夫？ ～良い睡眠習慣を知ろう～	25名	10月9日(水)
12月5日(木)	健康はお口から！ ～合っているのかな？自分のお手入れ方法～	20名	11月7日(木)
令和7年 1月16日(木)	靴の選び方のポイントとフットケア ～健康は足から～	20名	12月9日(月)

※各日、時間や持ち物等が異なります。詳しくは「広報こうなん」等でご確認ください。

『健康応援塾』の内容を一部紹介!! 自分でできるフットケア(一部抜粋)

健康な明日は 健康な足から



市ホームページ
(フットケア)はこちら→



数字を声に出し、
数えながらやると効果的です

1. 足首の屈伸をしましょう



右足・左足・両足の屈伸

- ・1～4で足首を伸ばす
- ・5～8で足首を曲げる

3-1. 指の付け根をつまみましょう



指と指の間の付け根をつまむ

- ・1～6でつまむ
 - ・7～8で力をぬく
- ※左足・右足の親指～小指まで行う。

2. 指を広げましょう

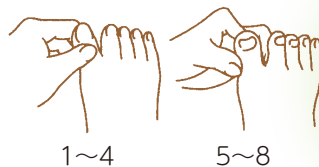


左右前後に広げる

- ・1～4で横に広げる
- ・5～6で人差し指を手前に、7～8で親指を手前にして前後に広げる

※左足・右足の親指～小指まで行う。
外反母趾の人は親指を広げない。
内反小趾の人は小指を広げない。

3-2. 足指をもみほぐしましょう



指の前後・左右側をもみほぐす

- ・1～4で前後側から指先に向けてもみほぐす
- ・5～8で左右側から指先に向けてもみほぐす

※左足・右足の親指～小指まで行う。

からだにいい栄養教室



食べることは、多くの生活習慣病と大きく関わります。
正しい食生活を送るヒントを講義と調理実習で学び、健康的な生活を送りましょう！

実施日	テーマ	申込開始日
令和6年 4月23日(火)	血糖値の上昇を抑える食事術 ～糖尿病予防の食事を知ろう～	4月2日(火)
5月16日(木)	美味しく食べて減塩生活 ～高血圧症予防の食事を知ろう～	
6月11日(火)	あぶらの上手なとり方・減らし方 ～脂質異常症予防の食事を知ろう～	5月8日(水)
7月18日(木)	フレイル予防で健康長寿 ～「低栄養予防の食事を知ろう」と「お口の話」～	6月10日(月)
8月20日(火)	コツコツ丈夫な骨づくり ～骨粗しょう症予防の食事を知ろう～	7月5日(金)
9月10日(火)	災害時の食事とお口の手入れ ～災害時の健康を守ろう～	8月8日(木)
10月17日(木)	3つのお皿で栄養バランス ～バランスの良い食事を知ろう～	9月6日(金)
11月21日(木)	血糖値の上昇を抑える食事術 ～糖尿病予防の食事を知ろう～	10月9日(水)
12月10日(火)	美味しく食べて減塩生活 ～高血圧症予防の食事を知ろう～	11月7日(木)
令和7年 1月16日(木)	あぶらの上手なとり方・減らし方 ～脂質異常症予防の食事を知ろう～	12月9日(月)
2月25日(火)	フレイル予防で健康長寿 ～「低栄養予防の食事を知ろう」と「お口の話」～	令和7年 1月9日(木)
3月13日(木)	コツコツ丈夫な骨づくり ～骨粗しょう症予防の食事を知ろう～	2月7日(金)

※ 定員は、各日20名です。
※ 同じテーマの講座は年度内1回の参加とします。



『からだにいい栄養教室』のレシピを一部紹介!!

さば缶の回鍋肉風



(1人分)
 カロリー 263kcal
 たんぱく質 13.9g
 脂質 15.9g
 炭水化物 14.5g
 塩分 1.4g
 カルシウム 244mg

材 料	2人分(目安量)
さば缶(みそ煮)	1缶(190g)
キャベツ	200g
ピーマン	2個
にんにく	1/4片
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①キャベツ・ピーマンは一口大に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツを入れてサッとゆでる。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかける。香りが出たらピーマンを入れて炒め、②のキャベツとさば缶を汁ごと加えて炒め合わせる。しょうゆを加えて味をととのえ、ごま油を回し入れる。

- ◆さば缶は水煮ではなくみそ味をチョイス!◆
- さば缶は汁ごと使うことで味付けの手間がかかりません。
- また、さば缶はカルシウムがいっぱい!骨粗しょう症予防に効果的です!



健康相談

からだのちょっとした悩み
健康相談で解決してみませんか



名称★要予約	実施日時	予約受付	対象者	内容	
保健師による健康相談	【保健センター】 毎週火曜日 9:30~11:30	予約の必要はありません。	市民	一般健康相談(血圧測定など) 生活習慣病予防の相談など ※電話相談可	
	【子育て支援センター】 第2火曜日 10:00~11:30 ・子育て支援センター:4・7・10・1月 ・第2子育て支援センター:5・8・11・2月 ・第3子育て支援センター:6・9・12・3月 ※祝休日の場合変更あり		育児中の市民	一般健康相談(血圧測定など) 生活習慣病予防の相談など ※ウォー筋グ運動(健康体操)、フットケアのミニ講座付き	
医師による健康相談★	毎月第1・第3火曜日(午後) ※祝休日の場合変更あり	随時	市民	保健センター嘱託医(内科医)による相談 定員:各日2名 ※禁煙に関する相談可	
栄養相談★	随時 ※事前申し込みが必要です。		市民	食生活の見直し、病気予防の食事のとり方などの個別相談 ※治療食の相談はできません。	
歯の相談★				歯や口の健康についての個別相談	
保健師による訪問相談★				40歳以上で療養上の保健指導が必要な市民またはその家族	病気および健康増進に関する訪問相談
管理栄養士による訪問栄養相談★				40歳以上の要介護状態にある市民またはそれに準ずる状態にある市民	食生活の見直し、病気予防の食事のとり方などの訪問相談 ※治療食の相談はできません。
歯科衛生士による訪問口腔衛生相談★				歯や口の健康についての訪問相談	

その他の保健センター事業



一部紹介

イベント情報

- ◆「健康チェックの日」
…体組成測定・足裏測定など
 - ◆「歯の壮快チェック」
…歯科健診
- ※詳しくは「広報こうなん」等でご確認ください。

★事前
申込必要

健康よもやま塾

- ご希望のテーマにそって保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康に関する話・体操指導などを行います。
- ◆健康な足でもっと元気に!フットケア習慣
 - ◆+10分で元気な毎日
～すきま時間のちょいトレ～
 - ◆おいしく食べて減塩生活
 - ◆健口体操1・2・3!で健幸へ
- 令和6年度
おススメ
内容

健康手帳の交付

健康手帳は、がん検診の受診歴や健康講座の利用歴、健康に関するメモなどができる手帳です。

対象者:20歳以上の方
窓 □:保健センター
費用:無料



【養成講座】を受講して、仲間と一緒に活動しませんか?詳しくは、保健センターへ。

健康ボランティア活動紹介

フットケアグループ

フットケアの普及活動を中心に、元気な足でいつまでも健康でいられるお手伝いをしています。

【こんな活動をしています!】

- ◆フットケア
- ◆ウォー筋グ運動 など

【主な活動場所】

- ◆ふれあいサロン各所
- ◆子育て支援センター など



食生活改善グループ

生活習慣病予防のための食生活について学び、地域の方の食生活改善のお手伝いをしています。

【こんな活動をしています!】

- ◆食生活改善教室(料理教室)
- ◆市主催の栄養事業のボランティア など

【主な活動場所】

- ◆保健センター



こうなん健康マイレージ

※健康マイレージ事業は愛知県と江南市の協働事業です。

健康長寿あいち
イメージキャラクター
エアフィー



健康づくりに取り組んで、健康とお得を手に入れよう!

事業内容

江南市では、皆さんの健康づくりを応援するため『こうなん健康マイレージ事業』を実施しています。
健康づくりに取り組んでポイントを貯め、お得な優待カード『MyCa(まいか)』と参加賞(抽選)を手に入れましょう!

対象者

市内在住・在勤・在学の方

実施期間

通年実施
何度もチャレンジできます!
参加賞の応募には期限があります。詳しくは11ページをご確認ください。

参加方法

「ポイントカード(紙)」または「アプリ」のどちらかを選んで参加できます。



ダウンロード用
二次元コード

▽iPhoneの方



▽Androidの方



※アプリ『あいち健康プラス』は右▶の二次元コードからダウンロードできます。
※ポイントカード(紙)は下記▼をご利用ください。

① ためる

健康づくりに取り組み、
ポイントを貯める。

- ・自己申告ポイント(チャレンジポイント)
- ・健(検)診ポイント
- ・イベントポイント
- ・歩数ポイント(アプリのみ)

合計 40ポイント

② もらう

『MyCa(まいか)』をもらう。

- ・ポイントカードの場合は保健センターでもらう。
- ・アプリの場合はアプリ上でもらう。
- ・『参加賞』に応募する。



③ つかう

『MyCa(まいか)』を協力店に提示し、特典を受ける。

- ・協力店などや特典内容は、愛知県のホームページでご確認ください。(市ホームページや保健センターにあるリストでも確認できます。)

▼「こうなん健康マイレージ」のポイントカードです。切り取ってご利用ください(コピー可)。

No. _____

こうなん健康マイレージ ポイントカード

ポイントを貯める期間

通年実施。何度もチャレンジできます!

まいかの交換期間

通年実施。40ポイント達成後、速やかに交換

ポイントカードの提出・まいかの交換先

江南市保健センター toko+toko=labo (江南市布袋駅東複合公共施設)2階

平日 8:30~17:15 (土曜・日曜日・祝休日及び12月29日から1月3日を除く)

江南市北山町西300番地 ☎0587-56-4111

ふりがな 氏名	男・女	年齢 歳
お住まいの町名		
勤務先・学校名(在住でない場合)		
私が取り組んだ健康づくりは… うんどう 運動 ・ えいよう 栄養 ・ は 歯 歯 その他() でした!		



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

○対象者は江南市在住・在勤・在学の方です。

※健康マイレージ事業で得られた個人情報は、健康増進事業以外には使用しません。

ポイントの貯め方

40ポイント貯めましょう!

ポイントカード(紙)	アプリ						
自己申告ポイント(1ポイント)	チャレンジポイント(1ポイント)						
<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに取り組んだら1日1ポイント、項目(運動・栄養・歯・その他)と日付を記入しましょう 記入例 <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>6/8</td> <td>8/18</td> <td>12/4</td> </tr> <tr> <td>運動</td> <td>栄養</td> <td>歯</td> </tr> </table> 取り組み例 (ウォーキングをした、禁煙をしたetc.) 	6/8	8/18	12/4	運動	栄養	歯	<ul style="list-style-type: none"> 13項目の中から取り組む目標を選択するか、目標を自由設定しましょう 目標を達成した日はチェックしましょう
6/8	8/18	12/4					
運動	栄養	歯					
健(検)診ポイント(2ポイント)	健(検)診ポイント(2ポイント)						
<ul style="list-style-type: none"> 健(検)診の種類と日付を記入しましょう 市の集団健(検)診を受けた場合は、藤花ちゃんスタンプを押します 	<ul style="list-style-type: none"> 「記録」>「健診・検診」に受診状況を記録しましょう 						
イベントポイント(2ポイント)	イベントポイント(2ポイント)						
<ul style="list-style-type: none"> 対象イベントに参加した場合は、藤花ちゃんスタンプを押します 	<ul style="list-style-type: none"> 「イベント」>「イベント参加」に表示されているイベントから、参加するイベントを選択し、会場にある二次元コードを読み取りましょう 						
歩数ポイント(1ポイント)	歩数ポイント(1ポイント)						
	<ul style="list-style-type: none"> 5,000歩以上歩いた日は、自動的に1ポイント付きます 						

MyCa(まいか)のもらい方

〈ポイントカード(紙)〉

40ポイント貯まったら、江南市保健センターの窓口へお持ちください。アンケートに答えて、優待カード「MyCa(まいか)」をもらいましょう。

〈アプリ〉

40ポイント貯め、アンケートに答えると、優待カード「MyCa(まいか)」がアプリ内で表示できるようになります。

※「MyCa(まいか)」の有効期限は1年です。

参加賞

ポイントを貯めて賞品をゲットしよう!

ご応募いただいた方の中から、抽選で200名様に参加賞をプレゼント。

【応募期間】毎年度2月末まで

【応募方法】40ポイントごとに1回応募できます。

〈ポイントカード(紙)〉 → 「MyCa(まいか)」への交換時に応募券を記入・提出

〈アプリ〉 → ポイントが貯まった時にアプリの「応募フォーム」から応募

【当選発表】毎年度3月中旬の商品発送をもって当選発表にかえさせていただきます。

対象イベントやポイントカードの記入方法など「こうなん健康マイレージ」について詳しくは、江南市のホームページを検索



こうなん健康マイレージ 検索

▼「こうなん健康マイレージ」のポイントカードです。切り取ってご利用ください(コピー可)。

取り組み開始日 月 日

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

記入方法

「自己申告ポイント」1日1ポイントが上限です。健康づくりに取り組んだ項目と日付を記入します。日付が記入されていないと無効になります。

「イベント・健(検)診ポイント」

スタンプを押してもらった場合は、日付は不要です。健(検)診は、種類と日付を記入(1回につき、2ポイント)。詳しい対象イベントは広報・ホームページ等でご確認ください。

40ポイント貯まったらチャレンジ達成です!

高血圧症を予防しましょう

高血圧とは？

血圧は、心臓から送り出された血液が血管を流れる時に、血管の壁に与える圧力のことです。血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていき、ある日突然、命に関わる病気を引き起こします。



高血圧の診断基準

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭血圧 ※1	135mmHg以上	85mmHg以上
診察室血圧 ※2	140mmHg以上	90mmHg以上

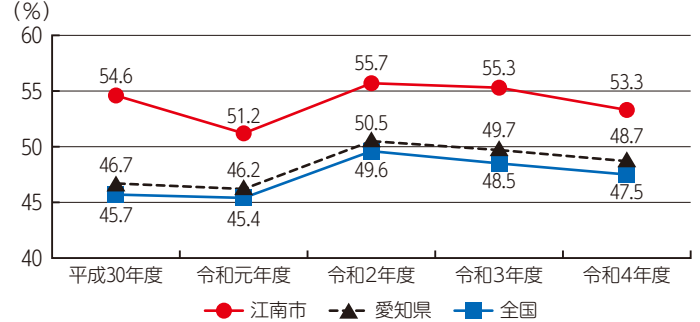
※1 家庭で測った血圧値 ※2 健診や医療機関で測った血圧値

💡 血圧を測るときのポイント

- ① できるだけ同じ場所で同じ状態で
- ② 5分程度は安静を保った状態で
- ③ 毎日測って、日々の変化をみる

江南市民は高血圧の人が多い？

特定健康診査 収縮期血圧の有所見者割合の推移 (%)



血圧が高めといわれたら

◆ 減塩 ◆

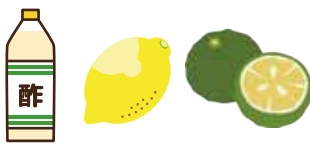
めん類のスープは残す



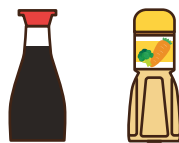
漬物や佃煮などの食品は控えめにする



お酢やかんきつ類で味付けを



醤油やドレッシングはかける ⇒ つける



塩分を排出させるカリウム※を多く含む食品をとる



さつまいも トマト バナナ ほうれん草 アボカド さつまいも

※カリウム：腎臓病のある人は、かえって症状を悪化させるので注意が必要



塩分摂取量

現状

目標

男性10.9g/日
女性 9.3g/日

厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年度)」

男性7.5g未満/日
女性6.5g未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」

※高血圧症の方は、6.0g未満/日が目標です

食品に含まれる塩分量の例

(日本食品標準成分表2020年版 参考)

食品名	分量(g)	塩分量(g)
梅干し	1個(10g)	1.8 g
たくあん漬け	2切(20g)	0.7 g
食パン	6枚切り1枚(60g)	0.7 g
ハム(ロース)	1切(15g)	0.3 g
かまぼこ	2切(40g)	1.0 g

※商品によって異なりますので、栄養成分表示をご確認ください

◆ 適度な運動 ◆

激しい運動は危険ですが、運動はストレス解消という点からも効果的です。高血圧で受診している人は医師に相談してから行いましょう。



◆ 肥満を解消 ◆

太り気味の方は、減量することで血圧が下がります。適正体重の方も、今より体重が増えないように注意しましょう。



口呼吸になっていませんか??

ウイルス感染から守るために、あるいは花粉症や大気汚染などへの対策として、マスクの着用が習慣化されています。マスクの着用は口呼吸になるきっかけの1つです。

マスクをつけていると表情豊かに話す機会が減り顔の筋肉をあまり使わなくなります。そのため、口の周りの筋肉が衰えてしまいます。

また、口元がマスクによって隠されているので人の視線を意識しなくなり、つい緊張が緩んでポカンと口を開けてしまいます。

なぜ口呼吸がいけないか?

むし歯になりやすくなる
 口臭がくさくなる
 歯並びが悪くなる
 風邪、アレルギーを引き起こしやすくなる
 いびきをかきやすくなる などなど…

○次のうち、1つでも当てはまれば「口呼吸」をしている可能性があります。

- いつも口を開けている
- 口を閉じるとあごに梅干し状のふくらみとしわができる
- 食べる時、くちやくちや音を立てる
- 朝、起きたときに喉がヒリヒリする
- 唇がよく乾く
- いびきや歯ぎしりがある
- 口臭が強い
- たばこを吸っている
- 激しいスポーツをしている
- アレルギー性鼻炎や花粉症などの鼻疾患がある

今日から始めるセルフケア

ベロ回し

1. 口を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す。時計回りに、外側の歯ぐきをなぞるように舌を回す。最初は2秒1周のペースで、慣れてきたら3秒で1周させる。
2. 逆回りに、外側の歯ぐきをなぞるように舌を回す。



最初はそれぞれ
10回を目安に
行おう!

「あいうべ」体操

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <p>あー</p> <p>1. 口を大きく開く</p> | <p>いー</p> <p>2. 口を大きく横に広げる</p> |
| <p>うー</p> <p>3. 口を前に突き出す</p> | <p>べー</p> <p>4. 舌を突き出して下に伸ばす</p> |

1~4を1回として、1日30回を目安に毎日続ける

ポイント

- ・大げさなくらい口を大きく動かす
- ・1回を4秒前後かけてゆっくり行う

歯科健康診査を受けましょう

お口の健康は全身の健康と密接に関係し合っていることから、『お口は健康の入り口』と言われています。歯を失う原因のほとんどがむし歯と歯周病ですが、40歳以降になると歯周病で歯を失う人が急増します。また歯周病は、糖尿病や動脈硬化、認知症などの発症に影響を与えることが明らかになってきました。

歯周病を予防し、80歳で20本以上の歯を残す「8020」を実現させ、生き生きとした生活を送り続けるために、この機会に受診しましょう。



愛知県作成 歯科健診啓発動画

~8020・9018表彰を知っていますか?~



江南市では、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯を保っている方を対象に表彰を行っています。80歳の時に20本以上歯が残っていると、健康で長生きができると言われています。また、今年度より100歳で10本以上保っている方にも特別表彰を始めます。ぜひ目指しましょう。

このページはこんな健康ガイドの有料広告のページです。

外来診療（地域密着のかかりつけ医）
内科・小児科・外科・整形外科
がん検診・各種健診・各種予防接種

在宅診療（住み慣れた自宅での診療）
往診・看取り・緩和医療・訪問看護

	月	火	水	木	金	土
8:15~11:30	○	○	○	○	○	○
16:30~18:30	○	○		○	○	

近藤療院 江南市勝佐町西町153番地
☎(0587)56-2203




医療法人 永仁会
佐藤病院

外科・内科・腎臓内科(人工透析)
リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:30~18:00	●	●	●	●	●	△

〒483-8259 江南市上奈良町緑48番地
☎(0587)54-6611



テイサービス ← テイケア

平成クリニック

鍼灸 ← 総合事業

4つの施設が併設
痛みの治療と運動療法
が可能です!!

【診療内容】
MRI・胃・大腸カメラ・胃・大腸バリウム各種検査・超音波検査
イボ・痔各種手術・予防接種
【各種健診】
人間ドック・脳ドック・労災・交通事故・禁煙外来・特定健診

〒483-8161 江南市尾崎町上田95
TEL:0587-54-7666



住み慣れた街の
生活を守る



JA愛知厚生連
江南厚生病院

地域医療支援病院 地域周産期母子医療センター
救命救急センター 愛知県がん診療拠点病院

〒483-8704 愛知県江南市高屋町大松原137番地 TEL 0587-51-3333

グリーンデンタル夫馬
総合歯科・口腔機能クリニック

歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	△	●	●
午後 2:00~ 6:30	●	●	●	△	●	●

※最終受付は午後6時

休診日 木曜・日曜・祝日

江南市小郷町伍大力104 TEL 0587-55-5188

TAKADA DENTAL CLINIC
高田 歯科

歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	●	●	●	△	●	●
午後 2:30~ 7:00	●	●	●	△	●	※

※土曜日は午後6時まで

〈休診日〉 木曜・日曜・祝日

江南市前飛保町西町228
http://www.takadasika.com/ ☎0587-53-1622

医療法人 信陽会
つかもと歯科

歯科・小児歯科・矯正・小児矯正

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	△	●	●
午後 2:00~ 6:00	●	●	★	△	●	▲

★水曜日 午後 2:30~7:00 ※予約優先、急患随時
▲土曜日 午後 2:00~5:00

〈休診日〉 木曜・日曜・祝日

江南市布袋下山町西4
☎0587-54-2130



広告の内容に関する問い合わせは、直接広告主へお願いします。

がん検診の検査方法

胃がん検診

- ◎胃内視鏡検査
口または鼻からカメラを入れ、胃の様子を調べます。
- ◎胃透視検査（胃部エックス線検査）
発泡剤（胃を膨らませる薬）とバリウム（造影剤）を飲み撮影を行うことで、胃の中の凹凸や形を調べます。
- ◆主な精密検査方法…胃内視鏡検査

大腸がん検診

- ◎便潜血検査
便の中に血液が混ざっていないか調べ、大腸内の出血の有無を調べます。
- ◆主な精密検査方法…大腸内視鏡検査
肛門からカメラを入れ腸の中を直接見て調べます。

乳がん検診

- ◎マンモグラフィ検査
乳房専用のエックス線撮影にて、しこり等を調べます。
- ◎超音波検査
超音波を発生する機器を乳房にあて、その反射波を画像に映し出して乳房内部の状態を観察する方法です。
- ◆主な精密検査方法…マンモグラフィ検査、超音波検査、細胞診・組織診
細胞診・組織診：疑わしい部分の細胞や組織を採取して検査します。

肺がん検診

- ◎レントゲン検査（胸部エックス線検査）
肺をエックス線撮影し調べます。
※問診の結果により、痰（たん）検査を実施します。
- ◆主な精密検査方法…胸部 CT 検査、気管支鏡検査
疑わしい部分を CT や気管支鏡で調べます。

前立腺がん検診

- ◎血液検査（PSA 検査）
血液検査により PSA（血液中にある前立腺に特異的なタンパク質の一種）の値を調べます。
- ◆主な精密検査方法…直腸内触診、針生検
直腸内触診：肛門から直腸に指を入れて、前立腺に触れ状態を確認する検査です。
針 生 検：病変が疑われる部位の細胞や組織を採取し、がん細胞の有無を調べます。

子宮頸がん検診

- ◎細胞診
子宮の入り口（頸部）の細胞を取り、顕微鏡でがん細胞の有無や種類を調べます。
- ◆主な精密検査方法…コルポスコープ、組織診
コルポスコープ：子宮頸部を拡大して観察する検査です。
組 織 診：疑わしい部分の細胞や組織を採取して検査します。

☆ 第3次健康日本21こうなん計画を策定しました ☆

これからも健康で自分らしく暮らしていくために、市民のみなさんに、特に取り組んでいただきたい取組3つを「こうなん健康3アクション！」として推進していきます。



こうなんし 江南市マスコットキャラクター
ふじか 藤花ちゃん

江南市健康づくり課（保健センター）

〒483-8157 愛知県江南市北山町西 300
toko+toko=labo(江南市布袋駅東複合公共施設) 2階

0587-56-4111

平日 8:30~17:15
(土曜・日曜日、祝休日および12月29日から1月3日を除く)

駐車場：有料 ただし保健センターでの手続きや検(健)診・教室などで利用した場合は、割引券を発行します。必ず精算機で精算処理をお願いします。



災害、台風、感染症等により、事業を中止または変更することがあります。詳しくは、保健センターにお問い合わせください。