

# 高田校区 健康推進員だより

高田校区の皆さんの健康づくりをお手伝いします、健康推進員です。  
今回はこのおたよりで、健康情報をお届けしたいと思います。

令和5年11月発行

## 11/19 (日) 健康測定を行います!



今年度は、11月19日(日)高田校区ふるさと祭  
(高田校区公民館1Fロビー)で10時~12時の間、  
健康測定を行います。



握力測定と体組成測定を行いますので、当日はぜひお越しください♪

## 年に1回の市民健診・がん検診を受けて 将来のための健康づくりをしましょう!

要予約

★大分市に住民票があり、職場や加入している医療保険で受診機会のない方が対象です。

★健診(検診)項目ごとに対象年齢などの条件が異なります。

★健診を受ける際は、受診する施設に関わらず事前予約が必要です。



### ① 施設 健(検)診

市民(特定)健診とがん検診を同時に受診  
できます。

ご自身の都合に合わせて、受診日や健診  
施設を予約できます。

### ② 指定医療機関

特定健診・後期高齢者の健診は  
かかりつけ医などで受診できますが、  
市のがん検診は受診できません。  
特定健診は治療中の方も対象です。  
かかりつけ医へ受診する際は、受診券を  
持って行き相談しましょう。

#### 【受診時に必要なもの】

- ・受診券 (特定健診・後期高齢者の健康診査を  
受診する方のみ)
- ・健康保険証 ・健康手帳 ・検診費用

### ③ 集団 健(検)診

コンパルホールやホルトホール、市内の公民館等  
を検診車が巡回します。

場所・日程は市報や市のホームページで  
お知らせしています。

※市報をご確認のうえ、必ず予約を  
お願いします。

#### ★高田校区公民館★

##### 11月9日(木)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ・市民(特定)健診    | 予約先            |
| ・肺がん検診(結核検診) | おおいた健診センター     |
| ・喀たん検査       | ☎569-2211      |
| ・肝炎ウイルス検診    | ⇒ 受付           |
| ・前立腺がん検診     | (平日9:00~17:00) |
| ・胃がんリスク検診    |                |

##### 11月24日(金)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ・胃がん検診(エックス線) | 予約先            |
| ・乳がん検診        | 大分県地域保健支援センター  |
| ・子宮頸がん検診      | ☎529-7065      |
| ・大腸がん検診       | ⇒ 受付           |
| ・骨粗しょう症検診     | (平日9:00~17:00) |

発行元:高田校区健康推進員  
問い合わせ先:東部保健福祉センター(鶴崎支所内)  
☎097-527-2143 高田校区担当保健師 岩田

裏面もご覧ください

# 毎日プラス！ベジスポ生活

毎日の生活に野菜（ベジタブル）と運動（スポーツ）をプラスして、健康ライフを送りましょう！

## ベジタブル（野菜摂取）

1日の野菜摂取目標量 **350g**

野菜350gってどれくらい？



緑黄色野菜  
両手1杯(120g)



淡色野菜  
両手2杯(230g)

★生の状態での目安のため、火を通すとかさが減ります

## スポーツ（運動習慣）

目標運動量 **30分を週2回**

あなたの運動量はどれくらい？

健康アプリ「おおいた歩得」を利用して、  
毎日の歩数や消費カロリーを確認できます！

アプリの  
ダウンロードは  
こちらから→



iPhone版



Android版



野菜摂取を増やす  
ヒントをご紹介します！



手軽に取り組みめる  
運動をご紹介します！

### 野菜摂取UPのヒント①

冷凍野菜・乾燥野菜を利用しよう



包丁を使わずに準備できるので  
サッと加えやすくておすすめです！

### 運動量UPのヒント①

家事に少し負荷を足してみよう



雑巾がけやお風呂掃除を  
いつもより丁寧にすることで  
活動量がUPします！

### 野菜摂取UPのヒント②

具沢山スープを取り入れよう



野菜をたくさん入れたスープで  
食べ応えと満足度もアップします！

### 運動量UPのヒント②

近所への移動は自転車や徒歩にしよう



徒歩や自転車を使うと、  
運動量UPと燃料費節約で  
一石二鳥です！

ミニ  
コラム

## 自転車利用で健康度UPが期待できます！

自転車は、ランニングに比べて筋肉への負担が少ない有酸素運動のため、運動をこれから始めてみたい人にもおすすめです！自転車利用を継続することで、糖尿病や動脈硬化の予防、ダイエット、心肺機能の向上に効果があると言われています。また、周りの景色を見ながら走ることでストレス解消もでき、健康にとっても良い効果が期待されています。

片道15分、往復30分の  
自転車利用で  
1日に必要な運動が  
できちゃいます！

