

令和6年度

# 健康づくりガイドブック

年に1度は特定健診・がん検診を受けましょう  
あなたが受けられる健診を確認しましょう

## 特定健康診査・健康診査

	20～39歳	40～74歳	75歳以上
新見市 国民健康保険 被保険者	<b>健康診査</b> 市からクーポン券が 届きます	<b>特定健康診査</b> 市から受診券が 届きます	—
会社勤めの人 (国民健康保険以外)	<b>健康診査</b> 勤務先で 受診できます	<b>特定健康診査</b> 勤務先に ご確認ください	—
被扶養者 (配偶者が加入してい る健康保険の方)	<b>健康診査</b> 集団検診で 受診できます	<b>特定健康診査</b> 扶養者の勤務先に ご確認ください	—
後期高齢者医療 制度被保険者	—	—	<b>健康診査</b> 市から受診券が 届きます

## がん検診

新見市民であれば保険証の種類に関係なく、市の助成を受けて受診することができます

## 問い合わせ先

健康診査・特定健康診査・受診券・人間ドックに関する内容  
新見市役所 市民課 国保年金係 (☎0867-72-6123)

がん検診・集団検診・個別検診について  
新見市役所 健康医療課 (☎0867-72-6129)

新見市

# 目次・受診時の注意

ページ	内 容
1	目次・受診時の注意
2	特定健康診査・健康診査・がん検診・人間ドックの受け方
3	特定健康診査・健康診査・がん検診の検査内容
4	特定健康診査・健康診査・がん検診の料金表
5	個別検診実施医療機関
6	集団検診日程表【総合検診】
7	集団検診日程表【女性のがん検診】
8・9	成人予防接種のご案内
10・11	あなたの体は大丈夫？～この数値に注目しよう～
12・13	おでかけ健康教室
14	新見で～れ～ええ体操

## ＜受診時の注意＞

- ・ 国民健康保険及び後期高齢者医療制度被保険者以外の方で、特定健康診査を集団検診で受診される方は、受診前に加入している保険者にお問い合わせください。
- ・ 生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症等）で通院中の方も、年に1回はかかりつけ医などで検診を受けましょう。
- ・ 発熱等の風邪症状がある場合は、体調が回復するまで受診を控えてください。
- ・ 自覚症状がある場合は、検診を受けずに医療機関を受診してください。
- ・ 感染症の発生状況や悪天候により、検診の日程の変更または中止する場合があります。
- ・ 集団検診において、胃がん検診を受診しない場合や対象地区外の集団検診会場で受診される場合は、できるだけ8時30分以降に受付されるようにご協力お願いいたします。

# ■特定健康診査・健康診査・がん検診・人間ドックの受け方

受診できる期間：令和6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

集団検診・個別検診・人間ドックのうち、どの方法で検診を受けるか決める。  
(注意) 年度内に、集団検診・個別検診・人間ドックを重ねて受けることはできません。

## 集団検診

南庁舎、各支局、市民センターに検診車が来ます。予約は不要です。

検診を受ける日と会場を決める。(P6)

問診票、検査容器を受け取る。

### ①75歳以上の方

問診票は受診券と一緒に郵送されます。検査容器は、愛育委員が希望調査を行い、申し込まれた方は、愛育委員が配布します。

### ②74歳までの方

問診票および検査容器は、愛育委員が希望調査を行い、申し込まれた方は、愛育委員が配布します。

### \*問診票、容器が手元に届かない場合

7月から市役所本庁舎・南庁舎、各支局、市民センター、ふれあいセンターに備えていますのでご利用ください。

要予約

## 個別検診

市内の各医療機関で受診します。

受たい検診と、医療機関を決める。(P3, 5)

医療機関へ予約する。  
医療機関から問診票、検査容器を受け取る。

(注意)

集団検診で使用する検査容器は使用できません。

要予約

## 人間ドック

新見市指定の医療機関（新見中央病院、渡辺病院、倉敷平成病院（国保のみ））で受診できます。

受たい検診と、医療機関を決める。（4月市報と一緒に配布した人間ドックの案内チラシをご確認ください。）



医療機関へ予約する。  
人間ドック申込書に記入し、希望医療機関宛に郵送または持参する。

予約医療機関から、必要書類が届く。

当日までに問診票に必要事項を記入する。

## 受診する

- 持参物
- 保険証
  - 受診券（クーポン券）
  - 問診票
  - 検査容器
  - 料金

\* 保険証や受診券を持参されない場合、受付に時間がかかります。忘れずにご持参ください。

\* 受診券（クーポン券）は、5月中に市から届きます。

## ■特定健康診査・健康診査・がん検診の検査内容

### ●特定健康診査・健康診査

健診・検診の種類	対象者	内容
特定健康診査	新見市国民健康保険被保険者 40～74歳	問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、尿検査、 血圧測定、内科診察、血液検査（HDLコレステ ロール、LDLコレステロール、中性脂肪、肝機 能検査、血糖検査、腎機能検査）、その他医師 判断で貧血検査、心電図、眼底検査を追加
	(40歳～74歳の方で、新見市国保以外に加入されて いる方は、加入している医療保険にご確認ください。)	
健康診査	20歳～39歳	問診、身体計測（身長・体重）、尿検査、血圧 測定、内科診察、血液検査（HDLコレステロー ル、LDLコレステロール、中性脂肪、肝機能検査、 血糖検査、腎機能検査）、その他医師判断によ り貧血検査
	75歳以上	

### ●がん検診

健診・検診の種類	対象者	内容
結核・肺がん検診	20歳以上	問診、胸部レントゲン検査
胃がん検診	胃部レントゲン検査 20歳以上	問診、胃部レントゲン検査、胃部内視鏡検査 ※胃部内視鏡検査の受診間隔は2年に1回で個 別検診のみ
	胃部内視鏡検査 50歳以上	
大腸がん検診	20歳以上	問診、便潜血反応検査
前立腺がん検診	40歳以上	問診、血液検査
肝炎ウイルス検診	40歳（肝炎で病院に通院されている方以外）	問診、血液検査
	41歳～69歳（過去に検査をしたことがない方）	
子宮頸がん検診	20歳以上	問診、内診・細胞診 *21歳、26歳の方には、検診の無料クーポン券 を送付します。
	21歳（平成15年4月2日～平成16年4月1日生）	
	26歳（平成10年4月2日～平成11年4月1日生）	
乳がん検診	40歳以上	問診、マンモグラフィ検診 *41歳、46歳の方には、検診の無料クーポン券 を送付します。
	41歳（昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生）	
	46歳（昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生）	

### ●決まった年齢で受ける検診（対象者の方には通知が届きます）

健診・検診の種類	対象者	料金	内容
胃ABC検診	41歳（昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生）	無料	問診、血液検査
歯周疾患検診	40歳（昭和59年4月1日～昭和60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） 60歳（昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生）	1,300円	問診、歯周組織検査
	70歳（昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生）	無料	
骨粗鬆症検診 （女性のみ）	40歳（昭和59年4月1日～昭和60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） 50歳（昭和49年4月1日～昭和50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） 60歳（昭和39年4月1日～昭和40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）	1,400円	問診、骨量測定
	70歳（昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生）	無料	

## ■特定健康診査・健康診査・がん検診の料金表

### 集団検診

※年齢は令和7年3月31日現在の年齢です

健診・検診の種類	料金			
	20～39歳	40～49歳	50～69歳	70歳以上
特定健康診査	—	国保：無料 (無料クーポン券)	1,300円	無料
健康診査	国保：無料 (無料クーポン券) 国保外：2,600円	—	—	無料
結核・肺がん検診	無料			
胃がん検診 (胃部レントゲン検査)	2,400円	1,200円		無料
大腸がん検診	1,200円	600円		無料
前立腺がん検診	—	800円		
肝炎ウイルス検診	—	800円		—
子宮頸がん検診 ※		1,100円		無料
乳がん検診 ※	—	1,600円		無料

### 個別検診

※年齢は令和7年3月31日現在の年齢です

健診・検診の種類	料金			
	20～39歳	40～49歳	50～69歳	70歳以上
特定健康診査	—	国保：無料 (無料クーポン券)	1,800円	900円
健康診査	国保：無料 (無料クーポン券)	—	—	900円
結核・肺がん検診	—	1,000円		300円
胃がん 検診	胃部レントゲン検査	—	3,300円	1,100円
	胃内視鏡検査	—	—	4,100円
大腸がん検診	—	800円		300円
前立腺がん検診	—	800円		
肝炎ウイルス検診	—	800円		—
子宮頸がん検診 ※		2,200円		
乳がん検診 ※	—	2,000円		800円

※P3 ページに記載している無料クーポン券の対象の方は、自己負担は無料です。

# ■個別検診実施医療機関

○実施項目

医療機関名	所在地	電話番号	検診内容								
			特定・健康診査	肝炎ウイルス検診	がん検診						
					胃がん		大腸がん	結核・肺がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん
レントゲン検査	内視鏡検査										
上江洲医院	石蟹60	76-1835	○	○		○	○	○	○		
太田病院	西方426	72-0214	○	○		○	○	○	○		
菅生診療所	菅生6382-4	88-8304	○	○			○		○		
新見中央病院	新見827-1	72-2110	○	○	○	○	○	○	○		
長谷川記念病院	高尾793-6	72-3105	○	○			○	○	○		
湯川診療所	土橋2406	74-3180	○	○		○	○	○	○		
吉田医院	高尾2487-20	72-7838	○	○	○		○	○	○		
渡辺病院	高尾2278-1	72-2124	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大佐診療所	大佐小阪部1470	98-2500	○	○			○	○	○		
神代診療所	神郷下神代3946	92-6001	○	○			○	○	○		
足立会館	足立3804-4	95-7011		○			○		○		
高瀬診療所	神郷高瀬1226	93-5070	○	○			○		○		
新郷診療所	神郷釜村1187-1	93-5003	○	○			○	○	○		
油野診療所	神郷油野2004	95-7011	○	○			○		○		
国際貢献大学校 メディカルクリニック	哲多町本郷1334-1	96-9188	○	○	○		○	○	○	○	
哲西町診療所	哲西町矢田3604	94-9224	○	○	○	○	○	○	○		

## ■ 集団検診日程表【総合検診】

(健康診査、特定健康診査、肝炎ウイルス検診、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診)

受付時間 8時00分から9時30分

月	日	曜日	会場	対象地区
8	2	金	新見市役所南庁舎	西方
	5	月		高尾
	6	火		唐松・福本
	7	水		上市・石蟹・長屋
	8	木		正田・熊谷
	9	金	神郷保健センター	神郷支局管内
	19	月	きらめき広場・哲西	哲西支局管内
	20	火		
	21	水	おおさ総合センター	大佐支局管内
	22	木		
	23	金	井倉市民センター	井倉・法曾
	26	月	豊永市民センター	豊永
	27	火	土橋交流センター	草間・土橋・足見
	28	水		
	29	木	哲多総合センター	哲多支局管内
30	金			
9	9	月	菅生市民センター	菅生
	10	火	千屋市民センター	千屋
	11	水	新見市役所南庁舎	新見・金谷
	12	木		
	13	金		

## ■ 集団検診日程表【女性のがん検診】

(子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診)

月	日	曜日	会場	対象地区	受付時間
9	1	日	新見市役所南庁舎	※要予約 (69歳以下)	9:30~11:30
	17	火	きらめき広場・哲西	哲西支局管内	10:00~10:30
					13:30~14:00
	18	水	哲多総合センター	哲多支局管内	10:00~10:30
					13:30~14:00
	19	木	おおさ総合センター	大佐支局管内	10:00~10:30
					13:30~14:00
	20	金	菅生市民センター 千屋市民センター	菅生 千屋	10:00~10:30
					13:30~14:00
	24	火	神郷保健センター 井倉市民センター	神郷支局管内 井倉・法曾	10:00~10:30
13:30~14:00					
25	水	豊永市民センター 土橋交流センター	豊永 草間・土橋・足見	10:00~10:30	
				13:30~14:00	
26	木	新見市役所南庁舎	正田・金谷	10:00~10:30	
				福本・上市	13:30~14:00
27	金		唐松・熊谷	10:00~10:30	
				※要予約 (69歳以下)	15:00~18:00
10	1	新見市役所南庁舎	新見	10:00~10:30	
				13:30~14:00	
	2			水	10:00~10:30
					石蟹・長屋
	3			木	高尾
西方		13:30~14:00			

※要予約 (69歳以下の方限定) 検診

月 日	受付時間	会場	予約方法
9月 1日(日)	9:30~11:30	新見市役所 南庁舎	8月19日(月)8:30~健康医療課 (☎72-6129)で受け付けます。
9月27日(金)	15:00~18:00		



## 成人予防接種のご案内

### ◆受診時の注意◆

- ・接種可能な医療機関は、P9でご確認ください。・接種後まれに副反応が起こることがあります。
- ・必ず予約をしてください。このような時は、接種医または健康医療課へご相談ください。
- ・予診票は医療機関にあります。・各種助成券・無料券をお持ちの場合は、必ず持参してください。
- ・体調のよいときに接種してください。

### ●定期接種

#### 1. 高齢者肺炎球菌予防接種【予防できる病気：肺炎】

- 対象者 65歳の住民または60歳以上65歳未満の一部 ※1
- 接種期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日
- 助成の対象者 次の①～②すべてに該当する方  
①過去5年間、肺炎球菌予防接種を受けていない方  
②過去に市の助成を受けて肺炎球菌予防接種をしたことがない方
- 接種料 8,400円
- 助成額 3,000円
- 助成の受け方 接種前に助成券の交付申請をしてください。  
申請窓口：健康医療課・各支局・各市民センター・足立連絡所  
申請に必要なもの：本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証など）

#### 2. インフルエンザ予防接種【予防できる病気：季節性インフルエンザ】

- 対象者 65歳以上の住民または60歳以上65歳未満の一部 ※1
- 接種期間 令和6年10月1日～令和7年1月31日
- 接種料 1,800円
- 助成額 生活保護受給者：1,800円 市民税非課税世帯：800円
- 助成の受け方 接種前に助成券（無料券）の交付申請をしてください。  
申請窓口：健康医療課・各支局・各市民センター・足立連絡所  
申請に必要なもの：本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証など）

#### 3. 新型コロナウイルス予防接種【予防できる病気：新型コロナウイルス感染症】

- 対象者 65歳以上の住民または60歳以上65歳未満の一部 ※1
- 接種期間 秋冬頃
- 接種料等 接種料金は未定です。決定後、市報にいみ、ホームページ等でお知らせします。

#### 4. 風しん抗体検査・予防接種【予防できる病気：先天性風疹症候群・風しん】

- 対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 検査料・接種料 無料
- 実施期間 令和6年4月1日～令和7年2月28日
- その他 抗体検査の結果、抗体のない方に対して予防接種を行います。  
対象者には、無料券を送付しています。  
詳細は、健康医療課までお問い合わせください。

※1 60～64歳の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方

## ●任意接種

### 風しん予防接種【予防できる病気：先天性風疹症候群・風しん】

- 対象者 妊娠を希望する女性とその家族等
- 助成額 接種料（医療機関で異なります）の一部を助成します。  
MRワクチン：5,000円 風しんワクチン：3,000円
- その他 抗体検査の結果、抗体のない方に対して予防接種を行います。  
詳細は、健康医療課にお問い合わせください。

## 成人予防接種実施医療機関

医療機関	所在地	電話番号	インフル エンザ <sup>※3</sup>	新型コロナ ウイルス <sup>※3</sup>	高齢者肺 炎球菌 <sup>※3</sup>	風しん <sup>※4</sup>		
						抗体検査	定期接種	任意接種
上江洲医院	石蟹60	76-1835	○	○	○	○	○	
大佐診療所	大佐小阪部1470	98-2500	○	○	○	○	○	○
太田病院	西方426	72-0214	○	○	○			
金田医院	大佐永富1617	98-2302	○	○	○			
神代診療所	神郷下神代3946	92-6001	○	○	○	○	○	○
足立会館	足立3804-4	95-7011	○		○	○	○	○
国際貢献大学校 メディカルクリニック	哲多町本郷1334-1	96-9188	○	○	○	○	○	○
菅生診療所	菅生6382-4	88-8304	○	○	○	○	○	○
高瀬診療所	神郷高瀬1226	93-5070	○	○	○	○	○	○
千屋診療所	千屋実1433-1	77-2003	○	○	○			
哲西町診療所	哲西町矢田3604	94-9224	○	○	○	○	○	○
新郷診療所	神郷釜村1187-1	93-5003	○	○	○	○	○	○
新見クリニック <sup>※1</sup>	西方450	72-8183	○		○	○	○	○
新見中央病院	新見827-1	72-2110	○	○	○	○	○	○
長谷川記念病院	高尾793-6	72-3105	○		○	○	○	○
山本医院 耳・鼻・のどクリニック <sup>※2</sup>	高尾2488-13	88-8190	○		○			
湯川診療所	土橋2406	74-3180	○	○	○	○	○	○
油野診療所	神郷油野2004	95-7014	○	○	○	○	○	○
吉田医院	高尾2487-20	72-7838	○	○	○	○	○	○
渡辺病院	高尾2278-1	72-2123	○	○	○	○	○	○
日南病院	日南町生山511-7	(0859)82-1235	○	○	○		○	○
日野病院	日野町野田332	(0859)72-0351	○		○	○	○	
東城病院	東城町川東1463-1	(08477)2-2150	○	○	○	○	○	○
瀬尾医院	東城町川東163-7	(08477)2-0023	○		○			
細川医院	東城町東城133-1	(08477)2-0054	○		○			

※1 新見クリニックが実施する予防接種は、通院患者のみを対象としています。

※2 山本医院が実施する予防接種は、訪問診療の患者のみを対象としています。

※3 表の医療機関のほか、岡山県内の実施医療機関でも接種ができます。詳細は、医療機関にご確認ください。

※4 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象の風しん抗体検査・予防接種は、全国の実施医療機関でも受診ができます。

注意！



# あなたの体は大丈夫？

～この数値に注目しよう～

あなたの結果

## ① 血糖【HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)】

1～2ヵ月間の平均的な血液中の血糖の状態を表します。

%

要注意

境界型

糖尿病

5.6～5.9%

6.0～6.4%

6.5%以上

(空腹時血糖110～125mg/dl)

(空腹時血糖126mg/dl) 以上

あなたの結果

## ② 腎機能【eGFR(推算糸球体ろ過量)】

腎臓が老廃物を尿へ排出する力を示します。

要注意

危険 (機能低下)

90～60

59～30

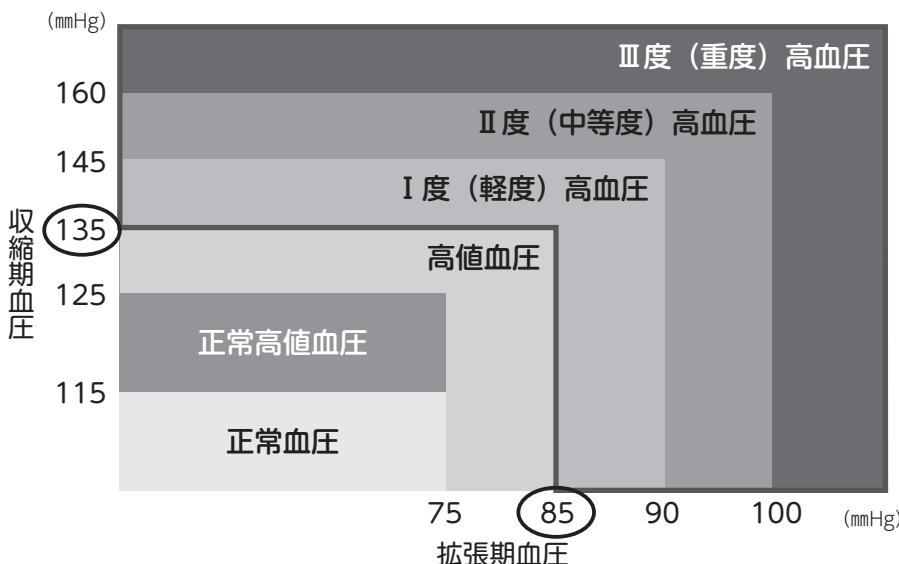
29以下

自覚症状ほとんどなし

むくみが出る・透析

## ③ 血圧【収縮期血圧／拡張期血圧】

あなたの結果



/  
mmHg

家庭血圧の場合は、  
収縮期血圧135mmHg以上、  
拡張期血圧85mmHg以上で  
高血圧

# 高血圧・高血糖を予防しよう

## 食 事

### 食べ過ぎない



- ◆よく噛んで、ゆっくり食べる
- ◆腹八分目を心がける
- ◆盛り付けは1人前ずつにする
- ◆「ながら食べ」をしない
- ◆栄養成分表示でエネルギー量を確認する



### 食物繊維をたっぷり取る

- ◆野菜、きのこ類、海藻類など食物繊維の多い食品を多くとる
- ◆野菜は1日350g(小鉢に5皿分)を目安に食べる



### 糖質をとりすぎない

- ◆炭水化物の重ね食べを避ける
- ◆甘いお菓子や飲み物は控える
- ◆果物(果糖)をとりすぎない
- ◆夕食は就寝2時間前までに済ませる



### 塩分を控える

- ◆しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿にとってつける
- ◆めん類を食べる時はスープは残す
- ◆汁ものは具たくさんにして汁の量を減らす
- ◆調理する時は、減塩調味料や酢・香辛料で味付けをする
- ◆漬物や佃煮などは控えめにする

## ア ル コ ー ル

### 飲酒の量に気をつける

1日の適量は

男性：純アルコール 20g  
女性：純アルコール 10g

※顔がすぐ赤くなる人や高齢者は10gより少ない量が望ましいといわれています

純アルコール20gの目安



5%ビール  
500ml



15%日本酒  
180ml(1合)

## 運 動

### 今より10分多く体を動かす

プラス  
10分



- ◆ウォーキングなど全身を動かす運動
- ◆筋肉を鍛える運動

### 日常生活の中でできる運動をする

仕事や家事をしている時にも体を動かすチャンスはたくさんあります。気軽に行えることから積極的に体を動かしましょう。

【例】

- ◆テレビを見ながら筋トレをする
- ◆雑巾がけをする



『誰でも』『どこでも』専門職が出向いて

無料で

健康づくりをお手伝いします!

# おでかけ健康教室

地域の集まりで、  
健康に関する  
催しがしたい

従業員の  
健康づくりに  
取り組みたい



季節に合った  
健康づくりの  
話が聞きたい

みんなでからだの  
測定をしたい

対 象

**5人以上の団体・グループ**

実施日

**月曜日～金曜日の9:00～17:00**

申込方法

①おでかけ健康教室申込書（裏面）に希望内容をご記入ください。

（記入例）

●体操（希望時間：40分）

親子体操・にこみ健康ウォーキング・**椅子に座ってできる体操**・ストレッチ  
筋力運動・有酸素運動・レクリエーション・ニュースポーツ・その他

②申込書を健康医療課へご提出ください。（メール・FAX・窓口持参・郵送）

③後日、健康医療課から代表者に日程調整及び内容の打合せのご連絡をします。

※希望日の1か月前までにお申し込みください。

※1団体につき、年間3回までとさせていただきます。

申込先  
問合せ先

新見市健康医療課

〒718-8501

新見市新見310-3 南庁舎1F

☎ 72-6129 FAX 72-6613

✉ kenkou@city.niimi.lg.jp



詳しい内容・申込書は裏面へ



# おでかけ健康教室申込書

令和 年 月 日申込

団体名		代表者名	
連絡先	〒 TEL:		
会場		人数	
希望日	第一希望	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分	
	第二希望	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分	
希望講師	保健師 ・ 栄養士 ・ 健康運動指導士 ・ 内容によりおまかせ		
会場の物品	椅子(有・無) 机(有・無)、プロジェクター(有・無)、スクリーン(有・無)、マイク(有・無)		

※下記の希望する内容に○をつけてください。(時間や内容によっては、希望に沿えないこともあります)

## ●講話 (希望時間： 分)

### ①こどもの健康について

生活リズム・食事・むし歯予防・年齢に応じた発達と子育て・事故予防・予防接種

### ②生活習慣病予防について

食事・運動・たばこ・お酒・むし歯・歯周病・高血圧・糖尿病

### ③介護予防について

低栄養・転倒・認知症・お口の健康

### ④女性の健康について

ライフステージに伴う女性の体の変化・女性のがん検診(乳がん・子宮がん)

### ⑤こころの健康について

睡眠・ストレス解消(セルフケア)・ゲートキーパー養成講座

### ⑥季節に流行する病気の予防について

熱中症・食中毒・感染症(インフルエンザや新型コロナ)・ヒートショック

### ⑦その他 ( )

## ●体操・運動 (希望時間： 分)

親子体操・にいみ健康ウォーキング・椅子に座ってできる体操・ストレッチ  
筋力運動・有酸素運動・レクリエーション・ニュースポーツ・その他 ( )

## ●料理教室 (希望時間： 分)

減塩献立・低栄養予防献立・野菜たっぷり献立・糖尿病予防献立  
子ども・親子料理教室・男性料理教室・その他 ( )

## ●測定 (1つあたりの測定時間は約2~5分/人です)

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| ①血圧測定(手首・上腕自動血圧計)       | ②からだ測定(体組成計(体重・体脂肪・筋肉量など)) |
| ③血管年齢測定                 | ④握力測定(握力計)                 |
| ⑤反射神経測定(棒反応測定)          | ⑥足指力測定                     |
| ⑦アルコール耐性測定(アルコールパッチテスト) | ⑧手洗いチェッカー ※水道が必要です         |
| ⑨味覚チェック(塩分味覚閾値検査)       | ⑩噛む力測定(咀嚼力ガム)              |

## 運動をはじめめる前に注意すること

- 体調に合わせて無理のない範囲で行うこと
- 運動の中で痛みや息切れ等の症状があれば中止すること
- 久しぶりの運動の場合は、ゆっくりとはじめ、徐々に回数や頻度を増やしていくこと
- 運動前と後は深呼吸などを行うこと
- 運動の途中でもこまめに水分補給を行うこと



**1 首の運動 ▶ 前・後・左・右に倒す。左・右を向く**

ポイント 首を動かす方向へ視線も一緒に向ける

**2 肩まわし ▶ 前後に5回ずつ**

ポイント 肩甲骨同士がお見合いするように大きく回す

**3 上半身伸ばし ▶ 左右に3回ずつ**

ポイント 脇腹と肩の付け根を意識して伸ばす

**4 体ひねり ▶ 左右に3回ずつ**

ポイント 指先を見て倒れないようにひねる

**5 膝かかえ ▶ 左右に3回ずつ**

ポイント できるだけお腹に近づけて、お尻からももにかけて筋肉を伸ばす

**6 またぎ運動 ▶ 左右に3回ずつ**

ポイント またぎイメージで、しっかりと足を上げて横へ動かして下ろす

**7 もも裏伸ばし ▶ 左右に5秒ずつ**

ポイント 呼吸は止めず、つま先を上げる

**8 膝のばし ▶ 左右に4回ずつ**

ポイント できるだけ膝をまっすぐに、太ももの前側を意識する

**9 つま先立ち ▶ 10回**

ポイント お尻を引きしめ、足の指まで力を入れる

**10 立ち座り ▶ 5回**

ポイント 足を曲げた状態から足の裏で押し出す

**新見で〜れ〜れ**

「にのみチャンネル」で放送中  
市報にのみ裏面をご確認ください。

発行：新見市地域包括支援センター ☎72-6209  
協力：新見市健康づくり連絡会高齢者部会

9:30～ 15:30～  
令和6年2月現在

