

令和8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	健康診査 市からクーポン券が 届きます	特定健康診査 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)	健康診査 勤務先で 受診できます	特定健康診査 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)	健康診査 集団検診で 受診できます	特定健康診査 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	—	—	健康診査 市から受診券が 届きます

がん検診

新見市民であれば医療保険の種類に関係なく、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・個別検診に関する内容】

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	歯周疾患検診実施医療機関
9・10	成人予防接種
11	よくあるお問い合わせについて
12	新見で～れ～ええ体操パート4
13	あいうべ体操
14	健康長寿は食事から
15	健康や医療に関する相談窓口

＜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8年6月1日(月)～令和9年1月30日(土)

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・人間ドックを二重に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)

問診票と検査容器を受け取る。
<受け取り方法>
下記の①または②の方法で問診票と検査容器を準備してください。

①愛育委員による希望調査に問診票と検査容器の必要数を記入してください。後日、愛育委員が配布します。

②7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、郵便局(萬歳・新砥・新郷・足立)に問診票と検査容器を置いてありますのでご利用ください。

※会場にも問診票を置いてありますので、検診前に記入できます。

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(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
- マイナ保険証等
 - 受診券・クーポン券
 - 問診票
 - 検査容器
 - 料金

* マイナ保険証等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月末頃に市からオレンジ色の封筒が届きます。

■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歳～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）、貧血検査（20～39歳 は必須、75歳以上は医師判断により実施）
	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 ※国の方針に基づき、喀痰検査は廃止となりました
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17年4月2日～平成18年4月1日生）	
	26歳（平成12年4月2日～平成13年4月1日生）	
乳がん検診	40歳以上	問診、マンモグラフィ検査 *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60年4月2日～昭和61年4月1日生）	
	46歳（昭和55年4月2日～昭和56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60年4月2日～昭和61年4月1日生）	無料	問診、血液検査
歯周疾患検診	20歳（平成18年4月1日～平成19年3月31日生）	1,000円	問診、歯周組織検査
	30歳（平成8年4月1日～平成9年3月31日生）		
	40歳（昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生）		
	50歳（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生）		
	60歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生）		
	70歳（昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生）		
骨粗しょう症検診 （女性のみ）	40歳（昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生）	1,400円	問診、骨量測定
	45歳（昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生）		
	50歳（昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生）		
	55歳（昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生）		
	60歳（昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生）		
	65歳（昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生）		
	70歳（昭和31年4月1日～昭和32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9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9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	骨粗しょう症検診	胃ABC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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いとうファミリークリニック	正田26-3	72-1190	○	○	○	○		○	○	○	○		
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

※受付開始前の待機はご遠慮ください。受付時間に合わせてお越しください。

月	日	曜日	会場	対象地区
8	3	月	新見市役所南庁舎	西方
	4	火		高尾
	5	水		唐松・福本
	6	木		上市・石蟹・長屋
	7	金		正田・熊谷
	18	火	きらめき広場・哲西	矢田・上神代・八鳥
	19	水		大竹・大野部・畑木
	20	木	神郷保健センター	神郷支局管内
	21	金	千屋市民センター	千屋
	24	月	豊永市民センター	豊永
	25	火	土橋交流センター	草間・土橋・足見
	26	水	おおさ総合センター	大井野・上刑部・川東
	27	木		川西・田治部・布瀬
	28	金	哲多総合センター	本郷・成松・大野・田淵・蚊家
	31	月		宮河内・花木・荻尾・矢戸・老栄
9	7	月	井倉市民センター	井倉・法曾
	8	火	菅生市民センター	菅生
	9	水	新見市役所南庁舎	新見800～1000番地
	10	木		新見1～799番地
	11	金		新見1001～3999番地・金谷

■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)

※受付開始前の待機はご遠慮ください。受付時間に合わせてお越しください。

月	日	曜日	受付時間	会場	対象地区
9	15	火	10:00~10:30	きらめき広場・哲西	矢田・上神代・八鳥
			13:00~13:30		大竹・大野部・畑木
	16	水	10:00~10:30	哲多総合センター	本郷・成松・大野・田淵・蚊家
			13:00~13:30		宮河内・花木・荻尾・矢戸・老栄
	17	木	10:00~10:30	おおさ総合センター	大井野・上刑部・川東
			13:00~13:30		川西・田治部・布瀬
	18	金	10:00~10:30	菅生市民センター	菅生
			13:00~13:30	千屋市民センター	千屋
	24	木	10:00~10:30	新見市役所南庁舎	高尾
			13:00~13:30		西方
25	金	10:00~10:30		唐松・熊谷	
28	月	10:00~10:30	神郷保健センター	神郷支局管内	
		13:00~13:30	井倉市民センター	井倉・法曾	
29	火	10:00~10:30	豊永市民センター	豊永	
		13:00~13:30	土橋交流センター	草間・土橋・足見	
30	水	10:00~10:30		正田・金谷	
		13:00~13:30		石蟹・長屋	
10	1	木	10:00~10:30	新見市役所南庁舎	上市・福本
			13:00~13:30		新見800~1000番地
	2	金	10:00~10:30		新見1~799番地
			13:00~13:30		新見1001~3999番地

■夕方・休日がん検診【69歳以下限定の予約制】

8月17日(月)から電話(☎72-6129)または新見市公式LINEで予約を受け付けます。(時間指定可)

月	日	曜日	受付時間	会場	検診内容
9	25	金	15:00~18:00	新見市役所 南庁舎	子宮頸がん検診、乳がん検診、 大腸がん検診
	27	日	9:30~11:30		子宮頸がん検診、乳がん検診、 胃ABC検診

■歯周疾患検診実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	実施期間
池田歯科医院	新見市高尾272-13	72-8148	令和8年5月1日(金) } 令和9年2月27日(土)
医療生協阿新歯科診療所	新見市新見736-2	72-8700	
宮地歯科	新見市西方44	72-0706	
森下歯科医院	新見市高尾2048-1	72-8279	
哲西町歯科診療所	新見市哲西町矢田3604	94-9225	
新見歯科医院	新見市高尾257-2	72-5418	令和8年6月1日(月) } 令和9年1月30日(土)
名越歯科クリニック	新見市正田27-4	72-8428	令和8年6月1日(月) } 令和9年2月27日(土)
宮原歯科医院	新見市大佐小阪部1413	98-3275	
カルスト台歯科診療所	新見市土橋1109-1	74-3351	

※令和8年度歯周疾患検診対象の方には4月中に市からクーポン券が届いています。

※必ず事前に予約し、医療機関へ備え付けの問診票をご利用ください。

※医療機関によっては実施期間が異なりますのでご注意ください。

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、P10でご確認ください。
- ・マイナ保険証等を必ずご持参ください。
- ・事前に医療機関へ予約をしてください。
- ・接種後まれに副反応が起こることがあります。
- ・予診票は医療機関にあります。
- ・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。
- ・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8年4月1日～令和9年3月31日
- 接種料 5,000円

2. 带状疱疹予防接種【予防できる病気：带状疱疹】

■対象となる生年月日等

65歳 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日	85歳 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
70歳 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日	90歳 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
75歳 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日	95歳 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
80歳 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日	100歳 大正15年4月2日～昭和2年4月1日

または、60～65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいをもつ住民

- 接種料 生ワクチン： 4,000円（接種回数1回）
組換えワクチン： 10,000円（接種回数2回）
- 接種期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- その他 詳細は、健康医療課までお問い合わせください。

3. 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8年10月1日～令和9年1月31日
- 接種料 1,600円

4. 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 令和8年10月1日～令和9年1月31日
- 接種料 5,000円

※1 60～65歳未満の方で、心臓、腎臓も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をもつ方

●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 ※	新型コロナ ウイルス ※	高齢者 肺炎球菌 ※	帯状疱疹 ※	風しん	
							抗体検査	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*	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	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
いとう ファミリークリニック	正田26-3	72-1190	○	○	○	○	○	○
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	○		○	○		

※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。

※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。

※医療機関によってワクチンの取り扱いが異なります。詳細は、医療機関にご確認ください。

よくあるお問い合わせについてお答えします！



■集団検診について

Q 検診を受けたいが、問診票や検査容器はどこにあるのか？

A ①地区の愛育委員が実施する希望調査に申し込みをしてください

A ②市役所等でお受け取りください

検診で使用する問診票や検査容器は、地区の愛育委員が希望調査を行います。申し込まれた方には、検診当日までに愛育委員が配布します。また、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、郵便局（萬歳・新砥・新郷・足立）に問診票や検査容器を備えていますので、ご利用ください。

Q 集団検診は対象地区が違っていても検診を受けてもいいのか？

A 受けることができます

集団検診は、検診当日の混雑を避けるため対象地区を分けて実施しています。様々な理由により当日受診することができない場合は、検診実施日であれば受診可能です。ご都合に合わせて受診してください。

■特定保健指導について

Q 特定保健指導利用券の利用期限が切れてしまったがどうすればよいか？

A 期限が切れていても利用可能です

特定保健指導は、健診結果をもとに生活習慣病の予防や改善をサポートするためのものです。お住いの地区担当の保健師や管理栄養士が電話や訪問で利用勧奨させていただくことがあります。

■がん検診について

Q 症状がある場合も検診を受けてもいいのか？

A 早めに医療機関を受診しましょう

がん検診は、症状がない人を対象としています。自覚症状がある場合は、症状に応じた検査や治療が必要となりますので、早めに医療機関を受診しましょう。

Q 精密検査を受診しないとどうなるのか？

A 電話または訪問をさせていただくことがあります

すでに受診している方にも電話や訪問等で確認させていただくことがありますので、ご了承ください。

Q 精密検査が必要と言われたらどうしたらいいのか？

A 早めに医療機関を受診しましょう

必ず医療機関で精密検査を受けてください。必ずしも「がん」とは限りませんが、異常がないか調べる必要があります。精密検査を受診されたかどうか、市から受診状況の確認をさせていただく場合があります。

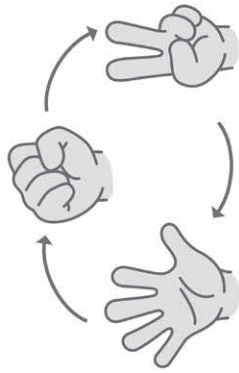


運動をはじめめる前に注意すること

- 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



準備運動 ①グーチョキパー ▶ 5回



手が動かしやすくなり認知症予防になる

ポイント 間違えても良いのでリズムよく行う

準備運動 ②両手でじゃんけん



1 首まわし ▶ 左右1回



肩こりや頭痛の軽減に効果

ポイント 5秒かけてゆっくり回す

2 肩の運動 ▶ 左右5回



肩こりや首こりの予防に効果

ポイント 背筋を伸ばした状態で胸を広げるように

手の拳がならない人 ▶ 左右5回



ポイント 息が止まらないように注意する

3 体ひねり ▶ 左右5回



腰痛予防やお腹の筋肉を鍛える効果

ポイント 呼吸を意識しながら行う

4 股開き ▶ 5回



お尻の筋肉が鍛えられ転倒予防に効果

ポイント 膝が内側に入らないように注意する

5 つま先立ち ▶ 10回



冷え性や浮腫みの改善、疲労感の軽減、バランス能力の向上に効果

ポイント 膝とふくらはぎに力が入るように行う

6 立ち座り ▶ 10回



足全体の筋力の改善と心肺機能の向上に効果

ポイント 5秒かけてゆっくり行う



「にいまいチャンネル」で放送中市報にいま裏面をご確認ください。

9:30～ 15:30～

令和8年2月現在

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

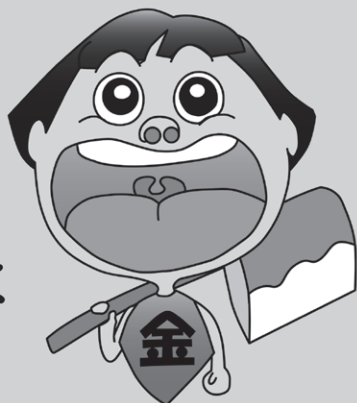
お口の機能を保ち、おいしく食事をするため お口の体操「あいうべ体操」をしましょう！

「あいうべ」体操の効果

- ★ 虫歯予防やインフルエンザの予防
- ★ 歯周病予防や免疫力の向上
- ★ 誤嚥性肺炎や口腔内乾燥の予防

口呼吸から鼻呼吸へ
口呼吸でおこる口の
乾燥や病気を
「あいうべ」体操で
予防します。

あ



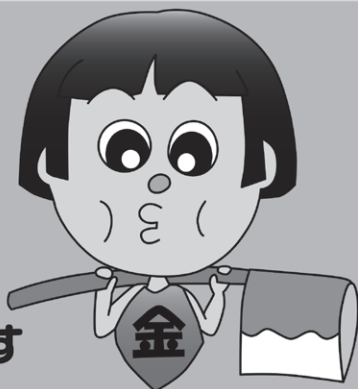
「あー」と
口を大きく
開く

い



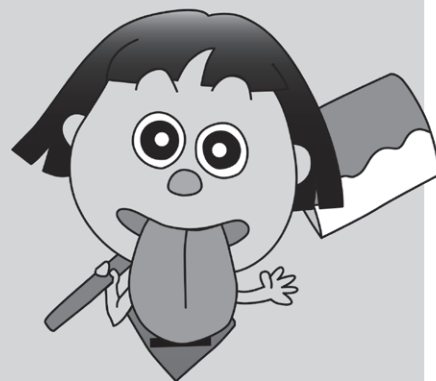
「いー」と
口を大きく
横に広げる

う



「うー」と
口を大きく
前につきだす

べ



「べー」と
舌を下に
伸ばす

参考文献：「あいうべ体操」今井一彰 著

- 口を「あ～い～う～べ～」と動かします
- できるだけ大きく 声は少しくOKです
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
- 1日10セット(1分間)×3回を目標に！

食事の前に、お風呂で、
デイサービスやサロンで
職場で、親子で、
いつでもどこでも



健康長寿は 食事から

低栄養を
予防
しましょう

自分の**手**を使って、
1日の目安量を把握しよう！

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品の
おかず

バランスよく適量で

いろいろな食品を組み合わせましょう！



1食に手のひら
1つ分を1~2品

1日で全ての種類を
食べましょう

肉



魚



卵



大豆製品



主食

ごはん・パン・
麺類

1食に両手1つ分



ごはん

パン

麺

1食に片手に
のるくらい

1食に両手に
のるくらい



または



加熱の場合

生の場合

副菜

野菜・いも・
きのこ・海藻

+

果物



1日に握りこぶし1つ分

乳製品



牛乳

牛乳が
苦手な人は…
ヨーグルトや
チーズを！

1日にコップ1杯

健康や医療に関する相談窓口

相談先	対象者	相談内容等	受付時間
救急安心センター おかやま #7119 または 086-222-7119	おおむね15歳以上の の市民及び市内滞 在者	急な病気やケガを した時に、救急車 の要請や医療機関 の受診の要否など に迷った際の相談	【平日】 19時～翌朝8時 【土曜】 18時～翌朝8時
小児救急電話相談 #8000 または 086-801-0018	県内にお住まいの おおむね15歳以下 のお子様の保護者	お子様の夜間の急 な発熱、けいれん など具合が悪く なった際の保護者 等の不安や症状へ の対応方法	【日・祝・年末年始】 8時～翌朝8時 ※令和8年7月以降 を目途に24時間対 応となる見込み
こころの健康相談 統一ダイヤル 0570-064-556	相談者本人、その ご家族、関係者な ど	つらい、ゆううつ、 生きるのがつらい 気持ちなど、心の 健康全般に関する 相談	【平日】 9時30分～12時 13時～16時 18時30分～22時30分 (22時まで受付)
岡山県精神科 救急情報センター 086-225-9080	精神障害のある人 やその家族	相談・情報提供や 応急入院指定病院 との連絡調整	【平日】 17時～翌朝8時30分 【土・日・祝・年末年始】 8時30分～ 翌朝8時30分
岡山いのちの電話 086-245-4343	相談者本人、その ご家族、関係者な ど	悩みをじっくりと 聴き、共に考える ことにより、その 人がふたたび勇気 をもって歩めるよ うに心の支えとな ることを目的とし ます	年中無休 24時間対応
新見市役所健康医療課 0867-72-6129	相談を希望する市 民及びその家族な ど	健康に関する相談	【平日】 8時30分～17時15分

※にのみ24時間安全安心相談ダイヤルは、令和8年3月末をもって受付を終了しました。

※医療に関するご相談について、平日の日中はかかりつけ医療機関・薬局等へご相談ください。

※受付時間に記載している年末年始は12月29日から1月3日までとなります。