

令和7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
10	健診結果から見た新見市の現状～高血圧・高血糖を予防しよう～
11	適正飲酒のすすめ
12	上手な間食の楽しみ方
13	新見で～れ～ええ体操パート3
14	運動チャレンジカレンダー

＜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7年6月2日(月)～令和8年1月31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。

受けたい検診と、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。

受けたい検診と、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

- ☐ 資格確認書等
- ☐ 受診券（クーポン券）
- ☐ 問診票
- ☐ 検査容器
- ☐ 料金

* 資格確認書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月中に市からオレンジ色の封筒で届きます。
75歳以上には問診票も同封しています。

■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
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、胃管内視鏡検査 ※胃管内視鏡検査の受診間隔は2年に1回で個 別検診のみ
	胃管内視鏡検査 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16年4月2日～平成17年4月1日生）	
	26歳（平成11年4月2日～平成12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59年4月2日～昭和60年4月1日生）	
	46歳（昭和54年4月2日～昭和55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59年4月2日～昭和60年4月1日生）	無料	問診、血液検査
歯周疾患検診	20歳（平成17年4月1日～平成18年3月31日生） 30歳（平成7年4月1日～平成8年3月31日生） 40歳（昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生） 50歳（昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生） 60歳（昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生） 70歳（昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生）	1,000円	問診、歯周組織検査
骨粗鬆症検診 （女性のみ）	40歳（昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生） 45歳（昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生） 50歳（昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生） 55歳（昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生） 60歳（昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生） 65歳（昭和35年4月1日～昭和36年3月31日生）	1,400円	問診、骨量測定
	70歳（昭和30年4月1日～昭和31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8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8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	1,500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	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

月	日	曜日	会 場	対 象 地 区
8	4	月	新見市役所南庁舎	高尾
	5	火		西方
	6	水		唐松・福本
	7	木		上市・石蟹・長屋
	8	金		正田・熊谷
	18	月	きらめき広場・哲西	哲西支局管内
	19	火		
	20	水	神郷保健センター	神郷支局管内
	21	木	井倉市民センター	井倉・法曾
	22	金	土橋交流センター	草間・土橋・足見
	25	月	豊永市民センター	豊永
	26	火	おおさ総合センター	大佐支局管内
	27	水		
	28	木	菅生市民センター	菅生
	29	金	千屋市民センター	千屋
9	5	金	哲多総合センター	哲多支局管内
	8	月		
	9	火	新見市役所南庁舎	新見・金谷
	10	水		
	11	木		
	12	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	16	火	きらめき広場・哲西	哲西支局管内	10:00～10:30 13:00～13:30
	17	水	哲多総合センター	哲多支局管内	10:00～10:30 13:00～13:30
	18	木	おおさ総合センター	大佐支局管内	10:00～10:30 13:00～13:30
	19	金	菅生市民センター	菅生	10:00～10:30
			千屋市民センター	千屋	13:00～13:30
	24	水	神郷保健センター	神郷支局管内	10:00～10:30
			井倉市民センター	井倉・法曾	13:00～13:30
	25	木	豊永市民センター	豊永	10:00～10:30
			土橋交流センター	草間・土橋・足見	13:00～13:30
	26	金	新見市役所南庁舎	唐松・熊谷	10:00～10:30
	29	月		新見	10:00～10:30 13:00～13:30
	30	火			10:00～10:30
					13:00～13:30
10	1	水		石蟹・長屋	10:00～10:30
				福本・上市	13:00～13:30
	2	木		高尾	10:00～10:30
				西方	13:00～13:30

■休日・夕方がん検診【69歳以下限定の予約制】(時間選択可)

8月18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。

月	日	曜日	受付時間	会場	検診内容
9	7	日	9:30～11:30	新見市役所 南庁舎	子宮頸がん検診、乳がん検診、 胃ABC検診
9	26	金	15:00～18:00		子宮頸がん検診、乳がん検診、 大腸がん検診

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、P 9でご確認ください。・資格確認書を必ずご持参ください。
- ・必ず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7年4月1日～令和8年3月31日
- 接種料 6,070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35年4月2日～昭和36年4月1日	85歳 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
70歳 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	90歳 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
75歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	95歳 昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
80歳 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	100歳 大正14年4月2日～

または、60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいをする方

- 接種料 生ワクチン： 4,000円／回（接種回数1回）
組換えワクチン：10,000円／回（接種回数2回）
- 実施期間 令和7年4月1日～令和8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7年10月1日～令和8年1月31日
- 接種料等 令和7年4月1日時点で接種料等は未定です。
決定後、市報にいきみ、ホームページ等でお知らせします。

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7年10月1日～令和8年1月31日
- 接種料等 令和7年4月1日時点、接種料金は未定です。
決定後、市報にいきみ、ホームページ等でお知らせします。

※ 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をする方

●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
- 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 ※2	新型コロナ ウイルス ※2※3	高齢者 肺炎球菌 ※2	帯状疱疹 ※2※3	風しん※4	
							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 ^{*1}	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	○		○	○		

※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。

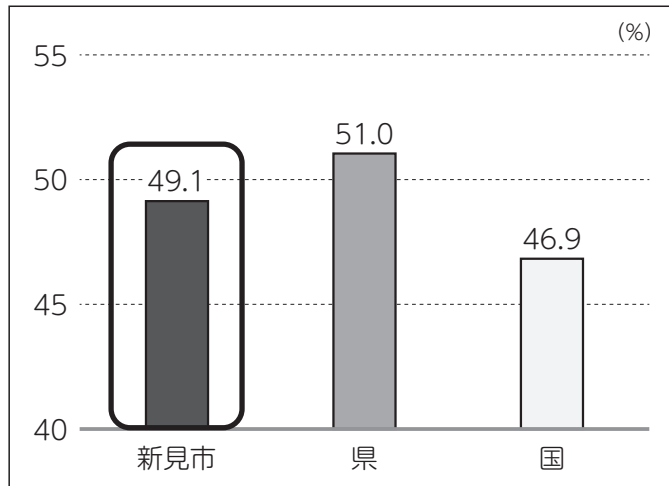
※2 表の医療機関のほか、岡山県内の実施医療機関でも接種ができます。詳細は、医療機関にご確認ください。

※3 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。

新見市の現状

～高血圧・高血糖を予防しよう～

血圧が高い人(※1)

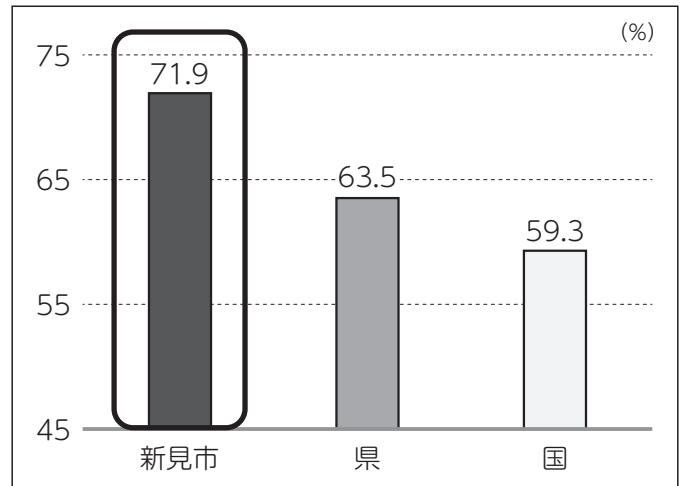


(※1) 収縮期血圧130mmHg以上

およそ半分の人が血圧が高く、
全国よりも血圧が高い人が多いなあ。



血糖値が高い人(※2)

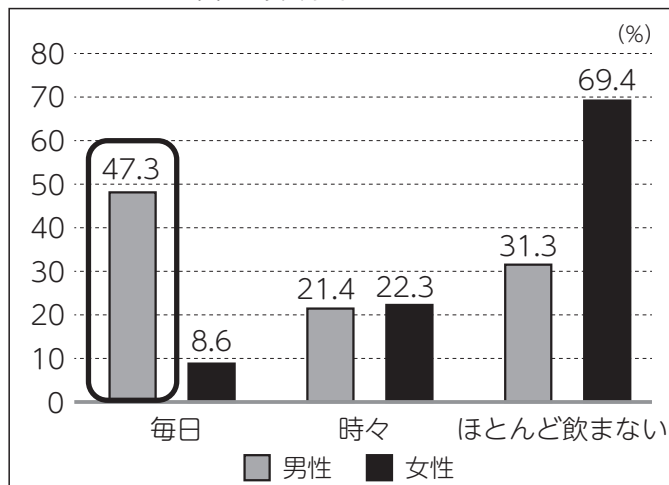


(※2) HbA1c 5.6以上

血糖値が高い人がとても多いなあ。



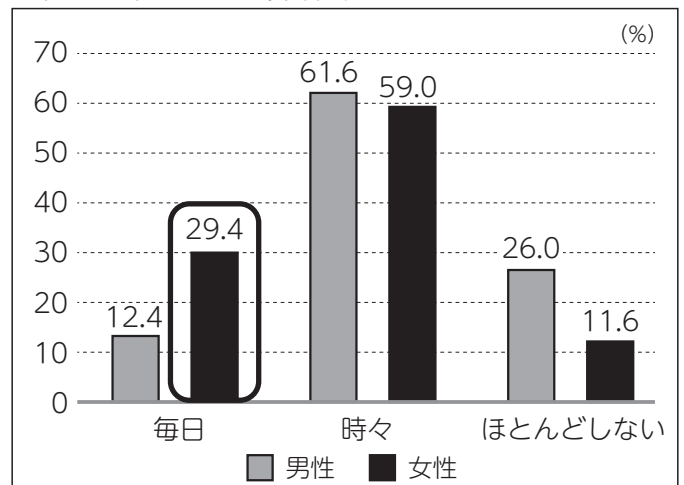
お酒を飲む頻度



男性のおよそ半分の人が
毎日お酒を飲んでいるよ。



間食をする頻度



男性よりも女性の方が
毎日間食する人が多いなあ。



適正飲酒のすすめ

1. 普段の飲酒量を振り返ろう

飲酒量は「**純アルコール量**」で把握します。

純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールの量です。

普段の飲酒量の純アルコール量を計算してみましょう！

飲酒量(ml)	アルコール度数(%)	純アルコール量(g)
$\times \times 0.8 \div 100 =$		

例：ビール(Alc.5%) 500ml 缶1本飲んだ場合

$$500(\text{ml}) \times 5(\%) \times 0.8 \div 100 = 20(\text{g})$$

2. 節度ある適度な飲酒量を知ろう

男性：純アルコール量 **20g** 女性：純アルコール量 **10g**

※顔がすぐ赤くなる人や高齢者は純アルコール量10gより少ない量が望ましい。

○純アルコール **20g** 程度の目安 ※いずれか1種類



ビール(5%)
ロング缶1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



焼酎(25度)
1/2合
(90ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



ワイン
グラス2杯程度
(200ml)

3. 飲酒の仕方を工夫しよう

- (1) あらかじめ飲む量を決めてから飲む
- (2) 飲酒前または飲酒中にごはんを食べる
- (3) 一週間のうち、**飲酒をしない日**をつくる



上手な間食の楽しみ方

間食は、栄養補給に加え、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。
しかし、好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満や生活習慣病につながる可能性もあるため、**量・時間・質（種類）**を考えて上手に楽しみましょう。

1. 間食の適量を知ろう

1日の目安量：**200kcal** まで
「**栄養成分表示**」を見て、
エネルギー量を確認しましょう。

※「1袋あたり」「100gあたり」など、色々な単位で記載されているので、注意！

栄養成分表示
[1包装(Og)あたり]

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

2. 間食の回数・時間に気を付けよう



- (1) 1日1回、時間を決めて食べる
- (2) 14時～15時、または、**運動・活動前**に食べる



3. 間食の質を高めよう

不足しがちな栄養素を補える食べ物がおすすめ！

- (1) たんぱく質がとれる食べ物



牛乳



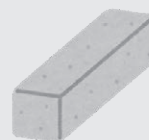
ヨーグルト



チーズ



豆乳



プロテインバー



小魚

- (2) ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる食べ物



りんご

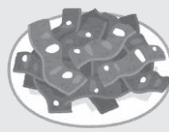


バナナ

果物



おしゃぶりこんぶ

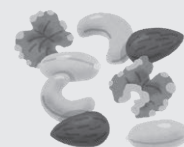


茎わかめ

海藻



干し芋



ミックスナッツ
(※脂質も多いので、
20粒が目安)

運動をはじめの前に注意すること

- 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



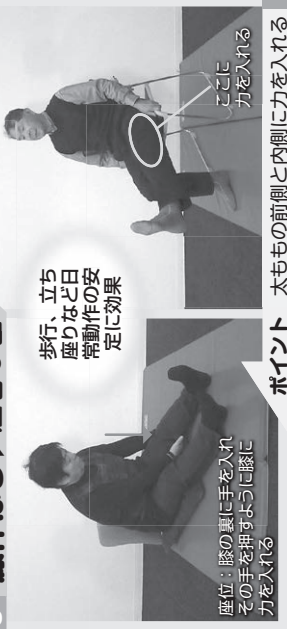
1 肩の運動 ▶ 5回



2 体ひねり ▶ 左右 5回



3 膝伸び ▶ 左右 5回



4 つま先立ち ▶ 10回



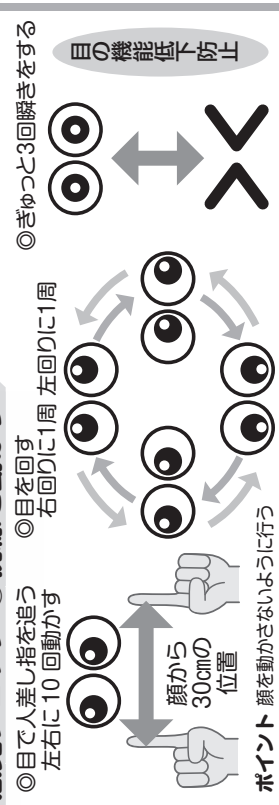
5 立ち座り ▶ 10回



立ち座り イスの人



感覚チェック ①視線を動かす



感覚チェック ②目を閉じて全身を触る



「にいまiチャンネル」で放送中
市報にいま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
令和7年2月現在

運動チャレンジカレンダー

20 年 月

運動は継続することが大切です！

自分に合った運動を選んで楽しく行い、記録をつけてみましょう！

注意 運動種目や時間は体調等を考え、無理のない範囲で行いましょう。



今月の目標				
種目を選択	①ウォーキング	②筋トレ	③体操	その他④
何を どれくらい	歩分 km	を回	を回	を回分

日	月	火	水	木	金	土
_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日
ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他
_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日
ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他
_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日
ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他
_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日
ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他
_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日
ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他	ウ 筋 体 他

種 目	①ウォーキング	②筋トレ	③体操	その他④
今月の 合 計	_____ 日	_____ 日	_____ 日	_____ 日
自己評価	◎	○	△	×

～ 1ヶ月の振り返り ～

新見市健康づくり連絡会高齢者部会・新見市健康医療課

健診を受けよう！

