

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

集団健診の申込が始まります

健診ガイドがお手元に届き次第、WEBで集団健診の申し込みができます。

集団健診を希望される方は申し込み忘れのないようご注意ください。

※健診ガイドは広報5月号と同時に配布されます。

WEB申込期間 5月1日～5月24日

24時間いつでも申し込みできます。
電話申込よりも開始日が早いため、希望する日時の予約が取りやすいです！

電話申込期間

対象地区	期 日	受付時間
八竜地区	5月12日、13日	9時～17時
琴丘地区	5月14日、15日	
山本地区	5月18日、19日	
全地区	5月20日	

※混雑を避けるため、できるだけ対象地区の日時にお電話ください。

定期的ながん検診を受診しましょう！

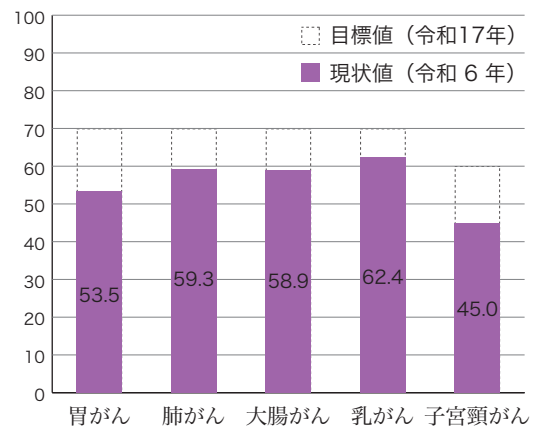
国民の2人に1人ががんになり、4人に1人ががんで亡くなっています。

令和7年に策定した「みたね健康21計画」では、令和17年のがん検診受診率の目標を60～70%と掲げていました。現状は40～60%台であり、がん検診を受けていない人が一定数いることが分かります。

がんを早期に見つけることで、適切な治療の選択肢が広がります。

健康を守る第一歩として、定期的ながん検診の受診にご協力ください。

町のがん検診受診率



※令和6年度三種町健康づくりに関する調査より



新生活×食事リズム

朝ごはんをとることで、集中力が高まり、生活リズムも整いやすくなります。

新生活が始まり、生活リズムが乱れやすくなりますが、まずは朝ごはんをとることから始めてみましょう！



忙しい朝でもできる工夫



- ・ご飯+枝豆 (冷凍おにぎりを事前に用意)
- ・トースト+ゆで卵
- ・バナナ+ヨーグルト

※主食に、タンパク質を少し組み合わせることがポイントです。

※慣れてきたら、主食・主菜・副菜を意識しましょう。