

# 令和6年度 甲州市 健康カレンダー

甲州市民の  
あなたのための

市民ならこんなにお得！  
例えば「がん検診」を  
全部受けると…  
最大で約 24,000 円の補助！



## 『健診のご案内』です

### かんたん申し込み 3ステップ

- 1 受けられる検診を確認 …p.2
- 2 「総合健診（バス）で受ける」か  
「医療機関（病院）で受ける」か決める …p.3
- 3 「健康診断希望調査」を提出する …p.3

■ 申込方法：Web、郵送、窓口で提出

■ 申込期限：5月24日（金）

※人間ドックは別途申し込みが必要（12～13ページ）



Web提出はこちら↑

詳細は、以下のページをご覧ください。

- 総合健診（バス）で受ける…………… 4～7ページ
- 医療機関（病院）で受ける…………… 8～13ページ

特集 ご存知ですか？「ロコモ＝ロコモティブシンドローム」 …… 14～15ページ  
塩山式手ばかり …… 16ページ

【問い合わせ先】甲州市役所  
健康増進課 健康企画・地域医療担当 ☎(0553)32-5014

# かんたん申し込み 3ステップ

1

## 受けられる検診を確認

あなたの年度末年齢は何歳ですか？

●：男女共通 ◇：女性のみ -：未実施

		20～39歳	40歳	41～74歳	75歳以上	
総合健診・医療機関健診で実施	特定健診・基本健診	●	● 加入している健康保険で実施できない場合あり		● 総合健診のみ	
	胃がん検診	-	-	●	●	
	大腸がん検診	-	-	●	●	
	肺がん検診・結核検診	胸部X線	-	-	●	●
		喀痰			● 50歳以上	
	腹部超音波検診	●	●	●	●	
乳がん検診	-	-	◇ 前年度未受診の方が対象	◇		
総合健診のみ実施	骨粗しょう症検診	-	◇	◇ 45,50,55,60,65,70歳	-	
	B型・C型肝炎ウイルス検診	-	●	●	-	
医療機関のみ実施	人間ドック	-	-	● 加入している健康保険で実施できない場合あり	-	
	子宮頸がん検診	◇ 21歳以上	◇	◇	◇	
	前年度市の検診を未受診の方が対象					
	歯周疾患検診	●	●	●	● 75歳以下	
後期高齢者歯科口腔健診	-	-	-	● 76歳以上		

## 2

「総合健診で受ける」か「医療機関で受ける」か決める

### 総合健診

で受けるメリット

- 身近な場所で受けることができる
- 1時間程度で受けることができる
- 医療機関への申し込み不要
- 後期高齢者や社会保険の被扶養者も特定（基本）健診が受けられる

### 医療機関

で受けるメリット

- 慣れた病院で受けることができる
- 自分の都合がいい日時で受けることができる
- 11月以降も受けることができる

## 3

「健康診断希望調査」を提出する

受診希望の健診（検診）に ✓ を記入し、提出する

### 総合健診で受ける場合

#### ①基本・特定健診

全員記入

※いずれか1つに☑

例

- 総合健診で受ける
- 国保人間ドックを申し込む予定
- 国保個別医療機関健診



#### ②がん検診等

市の検診を受診希望の方のみ記入

総合健診  
で受ける

医療機関  
で受ける

※受診希望の検診について  
どちらか1つに☑

例

総合健診 で受ける	医療機関 で受ける	※受診希望の検診について どちらか1つに☑
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	胃がん検診
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	腹部超音波検診
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	肺がん・結核検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	大腸がん検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	骨粗しょう症検診
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	乳がん検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子宮頸がん検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	歯周疾患・歯科口腔健診

### 医療機関で受ける場合

#### ①基本・特定健診

全員記入

※いずれか1つに☑

例

- 総合健診で受ける
- 国保人間ドックを申し込む予定
- 国保個別医療機関健診

※人間ドックは窓口での申し込みも必要です。



#### ②がん検診等

市の検診を受診希望の方のみ記入

総合健診  
で受ける

医療機関  
で受ける

※受診希望の検診について  
どちらか1つに☑

例

総合健診 で受ける	医療機関 で受ける	※受診希望の検診について どちらか1つに☑
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	胃がん検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	腹部超音波検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	肺がん・結核検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	大腸がん検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	骨粗しょう症検診
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	乳がん検診
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	子宮頸がん検診
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	歯周疾患・歯科口腔健診

**【希望調査提出期限】 5月24日（金）まで**

※希望調査で申し込みいただいた、健診（検診）の受診票等は、8月ごろ発送します。

※希望調査で申し込み忘れた方、7月までに受診票をご希望の方は、窓口でも発行できます。

# 総合健診で受ける

身近な会場でまとめて健診を受けられます。

総合健診で受ける

## ■ 基本・特定健診

### 【対象年齢】

基本・特定健診：令和7年 3月31日時点の年齢  
それ以外の検診：令和7年 4月 1日時点の年齢

健診名	検査方法	対象者		自己負担金	内容・注意事項
		年齢	保険の種類		
基本健診 特定健診	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察など	20～39歳	甲州市国保	無料	「特定健診受診券」が必要
			甲州市国保以外	1,000円	
		40～74歳	甲州市国保	無料	
			甲州市国保以外の被扶養者	健康保険ごとに異なる	
75歳以上 生活保護の方	どなたでも	無料			

## ■ がん検診等

胃がん検診	胃部エックス線検査	41歳以上	800円	バリウム検査
大腸がん検診	便潜血検査	41歳以上	300円	■要予約（定員なし） 詳細はp.6参照
肺がん・ 結核検診	胸部エックス線検査	41歳以上	200円 65歳以上は無料	血痰が出る場合は、医療受診をしてください。
	かくたん 喀痰細胞診	胸部エックス線検査受診者で ①50歳以上 ②喫煙指数600以上 ③常時痰がでており、採取可能 ※喫煙指数： 1日の喫煙本数×喫煙年数	500円	
腹部超音波検診	腹部超音波検査	20歳以上	600円	かんぞう じんぞう 肝臓、腎臓などを画像で調べます。
乳がん検診	マンモグラフィ検査	・41歳以上 ・前年度市の乳がん検診未受診	900円 41歳は無料	■要予約（定員あり） 詳細はp.6参照
B型・C型肝炎 ウイルス検診	血液検査	40歳の方 (41～74歳で受けたことのない方も受診できます。)	無料	
こつしょうしょう 骨粗鬆症検診	骨密度測定 (エックス線検査)	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	300円	◎骨粗鬆症治療者は対象外
風しんの 抗体検査	血液検査	昭和37年4月2日から 昭和54年4月1日までの間に 生まれた男性	無料 ※クーポン券が必要	◎抗体検査を受けるには、 市が送付したクーポン券 が必要です。 ※風しんの抗体検査のみは 受けられません。

## ■ 健診日程

受付時間 午前 8 : 15 ~ 10 : 30

◎ご自身の地区の健診日が都合の悪い場合は、どの会場でも受けられます。  
(会場変更は、8月に『総合健診のご案内』を郵送しますので、その後ご連絡をお願いします。)

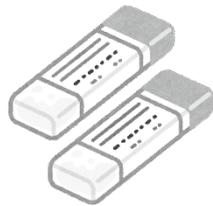
日付			対象地区	乳がん検診 (予約者優先) 詳細は p.6	送迎 実施日 詳細は p.7	会 場
月	日	曜日				
8月	27	火	大和	○	○	大和ふるさと会館
9月	2	月	千野		○	塩山ふれあい館
	3	火	松里		○	
	4	水	松里	○	○	
	11	水	赤尾 / 下萩原	○		甲州市民文化会館
	12	木	奥野田		○	
	13	金	奥野田	○	○	
	14	土	上塩後 / 下塩後			
	18	水	上於曾 / 一ノ瀬高橋 / 落合		一ノ瀬高橋 / 落合のみ	
	19	木	上於曾			
	20	金	上於曾			
	24	火	勝沼	○		勝沼市民会館
	25	水	東雲		○	
10月	1	火	神金		○	塩山ふれあい館
	2	水	大藤		○	
	3	木	玉宮	○	○	
	9	水	祝 / 東雲	○	○	勝沼市民会館
	10	木	勝沼 / 菱山	○	○	
	22	火	下於曾			甲州市民文化会館
	23	水	下於曾	○		
	25	金	市内全地区対象			勝沼市民会館
	26	土		○		
11月	5	火	市内全地区対象 ★託児あり	○		甲州市民文化会館
	6	水	市内全地区対象			
	7	木		○		
	8	金	市内全地区対象 ★託児あり			
	10	日	市内全地区対象	○		

(骨粗鬆症検診は、全ての健診会場で実施します。)

◎健診当日の天候等により、中止になる場合があります。中止の場合は、健診前日の夕方5時または、健診当日の朝7時に防災無線で周知いたします。

## ■ 総合健診の要予約項目

### 大腸がん検診



今年度から「事前配布」、「当日提出」に変わりました！

対象者	41歳以上
申し込み方法	健康診断希望調査票（p.3 参照）
提出方法	検診受診希望の方には『事前に検便容器を配布』します。事前に採取し、健診当日お持ちください。

### 乳がん検診



対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 41歳以上</li> <li>・ 前年度市の乳がん検診を未受診</li> </ul>
定員	定員あり
申し込み方法	<p>① 健康診断希望調査票（p.3 参照）</p> <p>② ①で申し込み忘れた方は電話でも申し込み可能（先着順） 【電話申し込み期間】 8月13日（火）から各健診日の前日まで （☎32-5014）</p>
注意事項	電話申し込みの場合、先着順のためご希望に添えない場合がございます。

## 送迎



対象者	送迎指定地区の市民（対象地区は p.5 参照）
申し込み方法	電話申し込み（☎32-5014） ※大和地区の方のみ大和支所（☎48-2111）に 申し込みをしてください。
申し込み期間	8月13日（火）から各健診日の10日前まで
送迎場所	最寄りのバス停（電話での申込時に確認）
注意事項	申し込み後、送迎場所・送迎時間を記載したはがきを郵送 します。 当日はがきを持って送迎場所に来てください。

## 託児



託児日	11月5日（火）、11月8日（金）
申し込み方法	電話申し込み（☎32-5014）
申し込み期間	8月13日（火）から各健診日の前日まで
場所	甲州市民文化会館 3階
受付時間	午前9時、9時30分、10時
定員	各日 10名
注意事項	おむつや水分、タオル等をご持参ください。

# 医療機関で受ける

医療機関で個別に検診を受けられます。

## 【対象年齢】

基本・特定健診：令和7年 3月31日時点の年齢  
それ以外の検診：令和7年 4月 1日時点の年齢

## ■ 基本・特定健診

検診名	検査内容	対象者		自己負担金	受診期間
		年齢	保険の種類		
国保個別 医療機関健診 (国保基本・ 特定健診)	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察等	20～74歳 (75歳の誕生日 前日まで)	甲州市国保	無料	6月1日(土) から 令和7年 3月31日(月)

## ■ がん検診等

胃がん検診	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	41歳以上		800円	6月1日(土) から 令和7年 3月31日(月)
大腸がん検診	便潜血検査	41歳以上		300円	
肺がん・ 結核検診	胸部エックス線 検査	41歳以上		200円 65歳以上は無料	
	かくたん 喀痰細胞診	胸部エックス線検査受診者で ①50歳以上 ②喫煙指数600以上 ③常時痰がでており、採取可能 ※喫煙指数： 1日の喫煙本数×喫煙年数		500円	
腹部超音波検診	腹部超音波検査	20歳以上		600円	
乳がん検診	マンモグラフィ検査	・41歳以上 ・前年度市の乳がん検診を 未受診		900円 41歳は無料	4月1日(月) から 令和7年 2月28日(金)
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	・21歳以上 ・前年度市の子宮頸がん検診 を未受診		1,200円 21歳は無料	
歯周疾患検診	・現存歯、消失歯 ・歯肉の状態 ・う歯や歯石の有無等	20～75歳		1,000円 30,40,50,60, 70歳は無料	4月1日(月) から 令和7年 3月31日(月)
後期高齢者 歯科口腔健診	・現存歯、消失歯 ・歯肉の状態 ・口唇、舌の状態等	76歳以上		無料	

**\* 人間ドックは p.12 ~ 13 をご覧ください。**

受診方法	指定医療機関	注意事項
①希望調査で申し込む ②受診券が届く（8月） ③指定医療機関に受診の予約をして受診する	指定医療機関は p.10 参照	8月以前に受診される方はご連絡ください。 健康増進課 保健事業担当 (☎ 34-5436)
①希望調査で申し込む ②受診券が届く（8月） ③指定医療機関に受診の予約をして受診する	塩山市民病院  山梨厚生病院	8月以前に受診される方、希望調査で申し込み忘れての方はご連絡ください。  健康増進課 健康企画・地域医療担当 (☎ 32-5014)
①希望調査で申し込む ②受診票が届く（7月） ③指定医療機関に受診の予約をして、受診する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩山市民病院・山梨厚生病院</li> <li>・加納岩総合病院・おおくにクリニック</li> <li>・山梨県厚生連健康管理センター</li> <li>・石和温泉病院クアハウス石和</li> </ul> 県内の産婦人科医会加入の医療機関  山梨県歯科医師会加入の医療機関 (甲州市、山梨市の歯科医院はすべて対象)	7月以前に受診される方、希望調査で申し込み忘れての方はご連絡ください。  健康増進課 健康企画・地域医療担当 (☎ 32-5014)
	甲州市、山梨市、笛吹市の山梨県歯科医師会加入の医療機関 (一部実施できない医療機関あり)	7月以前に受診される方、希望調査で申し込み忘れての方はご連絡ください。 健康増進課 保健事業担当 (☎ 34-5436)

医療機関で受ける

## ■ 市の検診を実施している近隣の医療機関一覧

	医療機関名	電話番号	人間ドック	国保基本・特定健診 (国保個別医療機関健診)	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	腹部超音波	乳がん	子宮頸がん	備考
甲 州 市 (0553)	阿部ファミリークリニック	44-1131		○							
	あめみや医院	32-5511		○							
	池田内科小児科医院	44-0613		○							実施期間 6～9月
	塩山あかおクリニック	34-9077		○							
	塩山市民病院	備考欄参照	○	○	○	○	○	○	○	○	・人間ドック、 国保基本・特定健診 がん(胃、大腸、 肺、腹部超音波) ☎ 32-5114  ・乳がん、子宮頸がん ☎ 32-5111
	大藤診療所	33-2649		○							
	岡医院	33-2583		○							
	加田クリニック	32-5507		○							
	櫻林腎・内科クリニック	39-9233		○							
	鶴田クリニック	32-1151		○							
松里診療所	39-8333		○								
渡辺医院	48-2230		○							40～74歳のみ	
山 梨 市 (0553)	秋元医院	22-7522		○							
	飯島医院	22-0015		○							
	加納岩総合病院	備考欄参照	○	○					○	○	・人間ドック、 国保基本・特定健診 ☎ 22-6351  ・乳がん、子宮頸がん ☎ 22-2511
	坂の上クリニック	20-1860		○							
	武井医院	22-0029		○							
	つつじクリニック	20-8188		○							
寺本医院	22-0121		○							40～74歳のみ	

医療機関で受ける

\* 健診詳細は p.8 ~ 9 をご覧ください。

	医療機関名	電話番号	人間ドック	(国保基本・特定健診) 国保個別医療機関健診	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	腹部超音波	乳がん	子宮頸がん	備考
山梨市 (0553)	中山クリニック	34-5455		○							40 ~ 74 歳のみ
	廣瀬醫院	20-1555		○							
	山梨厚生病院	備考欄参照	○	○	○	○	○	○	○	○	・人間ドック ☎ 23-2378 ・国保基本・特定健診がん（胃、大腸、肺、腹部） ☎ 22-7898 ・乳がん、子宮頸がん ☎ 23-1311
	山梨市立産婦人科医院	20-1230		○						○	
その他	石和温泉病院 クアハウス石和	055-263-7071	○						○		
	おおくにクリニック	055-288-0092							○		
	山梨県厚生連 健康管理センター	0120-28-5592	○	○					○		

医療機関で受ける

◎医療機関によっては複数の検診を同じ日に受けることができます。  
組み合わせて受診希望の場合は、予約時に各医療機関にご相談ください。

例) 塩山市民病院で  
「人間ドック」と「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」を同じ日に受診 など

◎子宮頸がん検診は上記以外にも、山梨県産婦人科医会加入の指定医療機関で受診できます。

注意事項

- ・医療機関への予約詳細は、健康診断希望調査票での申し込み後に配布される案内（7～8月頃送付）をご確認ください。
- ・各健診（検診）の受診は年度中1回のみです。（同じ内容を重複して受診できません）

## ■ 人間ドック

生活習慣病やがんの早期発見・治療により健康の維持増進をはかるため、人間ドック費用を一部助成します。希望により検査項目を追加することもでき（自費）、より詳細な検査を受けることもできます。

	甲州市国保人間ドック	甲州市社保被扶養者人間ドック
対 象 者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 甲州市国保加入者</li> <li>・ 41～74歳<sup>*</sup>で、国保税を滞納していない世帯の方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 社会保険加入の被扶養者</li> <li>・ 41～74歳<sup>*</sup></li> <li>・ 社会保険加入者本人は対象になりません。</li> <li>・ 職場や加入している健康保険で人間ドックの助成制度がある場合はそちらを優先してください。</li> </ul>
	<p><sup>*</sup>年齢は令和7年4月1日時点（昭和25年4月2日～昭和59年4月1日生）</p>	
助 成 額	17,000 円 (がん検診・特定健診分)	11,000 円 (がん検診分) ◎ご加入の健康保険によって、特定健診の助成がある場合があります。
定員 (先着順)	1,300 名	80 名
検 査 内 容	特定健診、心電図、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、超音波検査、眼科、聴力、肝炎ウイルス検査	
人間ドック機関	塩山市民病院、山梨厚生病院、加納岩総合病院、山梨病院 山梨県厚生連健康管理センター、石和温泉病院クアハウス石和	
申し込み方法	<p>市役所窓口で人間ドックの申し込みをしてください。受診票を発行します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>申込受付：4月9日（火）から令和7年2月14日（金）まで</u></li> <li>・ 申込場所：甲州市国保人間ドック：本庁 健康増進課、勝沼・大和支所 社保被扶養者人間ドック：本庁 健康増進課のみ</li> <li>・ 持ち物：健康保険証</li> <li>・ 注意事項：健診希望調査や電話での申し込みはできません。</li> </ul> <p>※両ドックともインターネットから申し込みができます。 詳しくは市のホームページでご確認の上お申し込みください。</p> <p>◎定員になり次第終了となります。</p>	
受 診 方 法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>受診期間：4月9日（火）から令和7年2月28日（金）まで</u></li> <li>・ 注意事項：必ず市役所に人間ドックの申し込みを行ってから受診をしてください。</li> </ul>	
備 考	◎各健診（検診）の受診は年度中1回のみです。 (同じ検査内容を重複して受診することはできません。)	



## 《人間ドックの自己負担額》

### ■甲州市国民健康保険加入の方（例）

人間ドック料金 ドック機関によって異なります。	市助成額 (特定健診、がん検診分)	自己負担額
約35,000円	17,000円	約18,000円

### ■社会保険被扶養者の方（例）

人間ドック料金 ドック機関によって異なります。	市助成額 (がん検診分)	自己負担額
約35,000円	11,000円	約24,000円

さらに、ご加入の健康保険から特定健診分の助成額が差し引かれる場合があります。※

※ 特定健診分の費用助成には、特定健診受診券が必要です。

特定健診受診券はご加入の健康保険者から発行されます。

助成金額等は健康保険ごと異なります。

詳細は健康保険証の発行元、もしくはご加入者のお勤め先にご確認ください。

## 健康診断（総合健診・人間ドック）を受けた後は、 結果をしっかりと確認しましょう！！

### ①受診を勧められた方（要精密検査）



そのままにせず、必ず受診をしましょう！

早期に病気を発見でき、治療が始められると、悪化を防止できます！！

### ②生活の見直しが必要な方



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を発症する危険があります。早くから生活を見直すことで、予防につながります。

健康増進課や人間ドック機関から保健指導などのご案内があった場合は、必ず受けましょう！

### ③異常がなかった方



今の生活を維持して、次年度の健康診断で変化がないか必ず確認をしましょう！



健診結果については、健康増進課までお問い合わせください。

### お問い合わせ

健康診断結果について：健康増進課 保健事業担当 ☎34-5436（直通）

いつまでも自分の足で歩いて、健康的に暮らしていきたいですね。生涯、自由に歩き続けるためにも、最近「ロコモ」という言葉が注目されています。

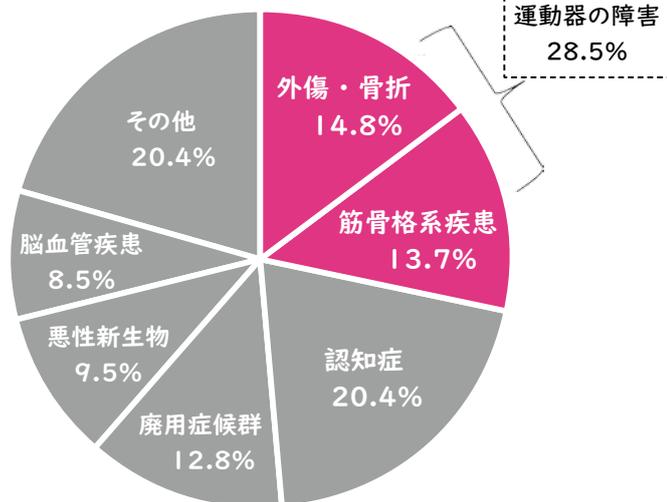
ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション (locomotion)」、移動能力があることを意味する「ロコモティブ (locomotive)」からつくった言葉で、運動器の障害のために歩くなど移動するための能力が不足したり衰えたりした状態を指します。「ロコモ」はその略称です。正しく知って、ずっと元気に歩ける人生を目指しましょう。

【令和4年度 甲州市介護保険申請理由】

### ■介護保険を申請する理由のトップ

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

甲州市で介護保険を申請する理由の第1位は20.4%で「認知症」ですが、ロコモと関係が深い「運動器の障害」である、第2位の「外傷・骨折」と第3位の「筋骨格系疾患」を合計すると28.5%で申請理由のトップとなります。



### ■40代から要注意！あなたは大丈夫？

便利な移動手段が多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても「ロコモ」になっていたりと、すでに進行したりしている場合が多くあることがわかっています。

骨・関節・筋肉の機能は40代から衰え始めるため、ロコモは40代から症状が現れ始める場合が多いと言われています。

#### あなたはどうですか？

ロコモは、適切に対処すれば再び機能が取り戻せます。まずは自分と家族のロコモチェックから！



### こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つのロコモチェック

1



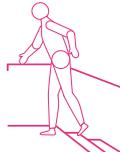
片脚立ちで靴下をはけない

2



家の中でつまずいたりすべったりする

3



階段を上がるのに手すりが必要である

4



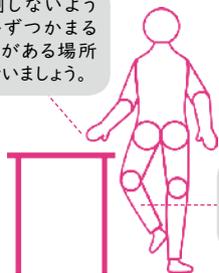
家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

## ■生涯 自由に歩けるために… ロコモを防ぐ「運動」と「食事」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

**ロコトレ ①** バランス筋力をつけるロコトレ  
**片脚立ち**  
左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。

**ロコトレ ②** 下肢筋力をつけるロコトレ  
**スクワット**  
5~6回で1セット、1日3セット

- ①足を肩幅に広げて立ちます。
- ②おしりを引くように、2~3秒間かけてゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻します。



ひざがつま先より前に出ない。

~ご利用ください~

「いきいき健幸教室」  
👉 毎月の広報 情報カレンダー

「健幸ポイントこうしゅう」  
👉 広報6月号

「ウォーキング教室」  
👉 広報10月号

「家庭でできる筋力アップ体操」  
👉 CATV

強い骨や筋肉の素は毎日の食事から

**① カルシウムやタンパク質を含む食材をしっかり摂る** タンパク質の食材  
あかちゃんの仲間  
\*塩山式手ばかり参照

カルシウムは骨、タンパク質は骨、筋肉を作る材料となります。不足しないように意識して摂りましょう。\*塩山式手ばかりを参照

カルシウムの食材  
乳製品、ししゃも  
大豆製品など

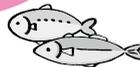


**② ビタミンDでカルシウムの吸収をサポート**

ビタミンDは腸でのカルシウム吸収を高める働きがあります。また、日光を浴びることで皮膚からも作られます。



ビタミンDの食材  
魚やきのこに豊富



~ご利用ください~

「塩山式手ばかり」  
➡次ページ

①②のポイントとともに、塩山式手ばかりを参考にバランスのよい食事  
でロコモになりにくい体をつくりま  
しょう。

Q 「フレイル」っていう言葉をよく耳にするけどロコモとどう違うの？



A フレイルは高齢者の体や心、社会との繋がりといった部分が弱くなった状態を表します。これは虚弱とも言われ、多くの方がフレイルを経て要介護へ進みます。ロコモはフレイルを引き起こす原因の一つです。フレイルは取り組み次第でまだまだ戻れる段階です。若いころからのロコモ予防がフレイル予防にも繋がります。

5



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)

6



15分くらい続けて歩くことができない

7



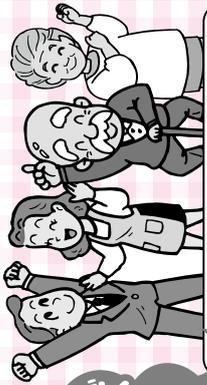
横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

大人用

手で計れば  
わかる  
食事の量



塩山式

手ばかり

1回の  
食事に

きいちゃん みどりちゃん  
あかちゃん

がバランスよく並んでいますか

自分の手を使うと  
自分にあつた食事の量がわかります!

甲州市



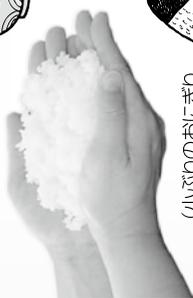
このながまは「1日3回」

きいちゃん

“ごはん・パン・めん など”



「ごはん・めん」は  
【両手にのる量】



(小ぶりのおにぎり  
2個分になります)

「パン」は  
【片手にのる量】



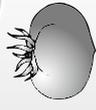
働くかや  
体力となる



みどりちゃん

“野菜・果物”

「ゆでたり、煮たり、炒めたり  
した野菜」は  
【片手に軽く山盛りの  
量】



からだの調子を  
ととのえる



「キャベツ・レタス」を  
生で食べるときは  
【両手に山盛りの  
量】



このながまは「1日1回」

「いも類」は  
【手のひらに  
のる量】



「油を使った料理」は  
1日1回に  
しましよ! (天ぷら、フライ、  
マヨネーズなど)



「甘い菓子」は  
【手のひらの  
大きさ】

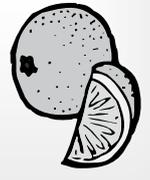
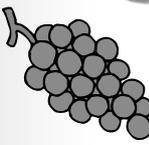


「せんべい・スナック菓子」は  
【片手にのる量】



て食べた  
もよやくも  
いよくも

「果物」は  
【片手にのる量】



「牛乳」は  
【コップに1杯】



または

「スライスチーズ」1枚  
と

「ヨーグルト」1カップ



からだをつくる

あかちゃん

“魚・肉・卵・牛乳・豆腐 など”

「うすぎりの肉」なら  
【片手に3~4枚】



「とり肉・厚切り肉」なら  
【手のひらの大きさ】



「魚の切り身」なら  
【片手にのる大きさ】



「とうふ」は  
【手のひらの大きさ】

または

「納豆」なら1パック  
「卵」なら1個



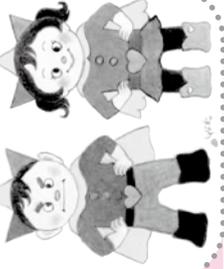
「サバなど脂肪の多い魚」は  
【手のひらの大きさ】



「ウィンナー・  
ハム」は  
2~3本 (枚)



自分にあつた量を食べ  
まめに身体を動かすと  
元気100倍!



この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長を調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞  
■制作・著作 / 甲州市