

台志市の健幸情報



in 台志市民まつり

2025年11月2日[日]

健康ほけん課

カラダの変化に気づいていますか？

年に1度の健康診査で カラダのチェックをしましょう

生活習慣病は自覚症状なく進行します。健康診査を受けて予防・早期発見につなげましょう。



- ▼対象：本年度健診を受けていない人で、①～③のどれかに該当する人
- ① 20～39歳※の合志市民
 - ② 受診日時時点で合志市国民健康保険加入の40～74歳※の人
 - ③ 後期高齢者医療保険加入の合志市民

▼料金： ①、②に該当する人 **1,500円**

(令和7年4月1日と受診日時時点で市国保加入の、40, 45, 50, 55歳※は、無料クーポン券をお持ちいただくと0円。)

③に該当する人 **800円**

※令和8年3月31日時点の年齢

約9,000円の
検査が、お得に
受けられます



▼健診項目：問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

▼健診機関：対象により異なります。詳しくは、合志市ホームページをご覧ください。

▼巡回健診：以下のとおり実施します。



とき	ところ
令和7年12月4日(木)	防災拠点センター(合志市役所)
令和8年1月17日(土)	

申込み先

合志市役所健康ほけん課健康づくり班

096-248-1275

右の二次元コードからウェブ申込みもできます

※申し込み後、問診票が届きます



【注意事項】

- ・受診日時時点で上記の対象ではない場合は、健診費用は全額自己負担になります。
- ・健診は年度につき1回の受診となります。また、人間ドックと重複して受診することもできません。
- ・重複して受診した場合は、2回目に受診した分の費用が全額自己負担となりますのでご注意ください。

問い合わせ先：合志市役所健康ほけん課健康づくり班 096-248-1275

子宮頸がん検診・乳がん検診のご案内

合志市では、検診実施期間につき1回限り、市の補助を受けてがん検診を受けることができます。この機会に、自分のからだと向き合ってみましょう。

詳しくはホームページをご覧ください。



▶市ホームページ

子宮頸がん検診

対象者：合志市民で年度末年齢20歳以上の女性

料 金：20～74歳 2,000円
75歳以上 700円

検査内容：診察（内診）、細胞診

検診期間：9月1日(月)～
令和8年2月28日(土)まで

乳がん検診

対象者：合志市民で年度末年齢31歳以上の女性

料 金：31～39歳 1,500円
40～74歳 2,600円
75歳以上 2,000円

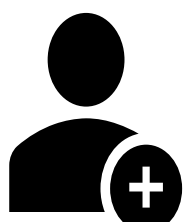
検査内容：30歳代 乳房超音波
40歳以上 マンモグラフィ

検診期間：9月1日(月)～
令和8年2月28日(土)まで

1月30日

まで

1 市に申し込む



右記の二次元コードもしくは、健康ほけん課にお電話でお申し込みください



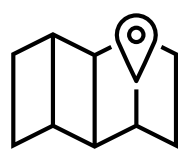
※年度末年齢20～30歳までのすべての方には、子宮頸がん検診の案内を送付していますが、再発行もできます

2 問診票(受診票)が届く



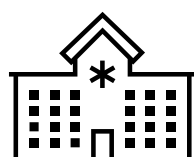
お申し込みから約2週間後に届きます

3 病院に予約する



問診票(受診票)に委託医療機関・予約方法を記載しています

4 受診する



検診結果は約4～6週間後に届きます

5 結果を確認する



精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

【問い合わせ先】

合志市役所 健康ほけん課 健康づくり班 ☎096-248-1275

冬の大人のカラダ革命講座

参加者募集！



お正月明け、食事を見直したい人必見

食事メインの減量を目的とした講座です。
仲間と励まし合って理想の体を目指しましょう。



▶とき・ところ・内容（各回とも午前10時～午後1時）

	とき（すべて木曜日）		ところ	内容
1	1月15日	午前10時～ 午後13時頃	合志市 総合センター 「ヴィーブル」	初回測定（Inbody※1測定、AGEs※2測定、ベジチェック※3）、講話等
2	1月29日			減量のための健康レシピづくり①
3	2月12日			減量のための健康レシピづくり②
4	2月26日			最終回測定（Inbody測定、AGEs測定、ベジチェック）、講話等

※1 体重、体脂肪量などの体組成を測定する機器

※2 たんぱく質と糖が結合してできる物質で、過剰のAGEsは生活習慣病の発症や骨折、しわ、たるみの原因となります

※3 推定野菜摂取量や野菜摂取レベルを測定する機器

▶対象

- ・40～60歳の合志市民（令和7年度末年齢）
- ・4回の講座に全て参加できる人

▶参加費 無料

▶募集人数 先着25人

▶申込方法

電話または申し込みフォーム

▶申込期限

12月26日（金）



▲申し込み
フォーム



< 申し込み・問い合わせ先 >

健康ほけん課 健康づくり班

☎096-248-1275

スンドゥブ

(韓国風肉豆腐)

食物繊維
UP

脂質
控えめ



材料 (2人分)

豚こま切れ肉	60g
絹ごし豆腐	200g
玉ねぎ (薄切り)	1/2個(100g)
ほうれん草 (4cm長さに切る)	80g
えのき (4cm長さに切る)	40g
キムチ	40g
卵	2個
にんにく (みじん切り)	2g
ごま油	小さじ1
(A) 水	300mL
コチュジャン	小さじ2
味噌	小さじ2
ご飯	340g

栄養成分 (1人分)

カロリー	277 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	16.7 g
炭水化物	15.1 g
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	2.0 g

- ①鍋にごま油、にんにくを熱し、香りが出てきたらキムチと豚こま切れ肉を中火で炒める。
- ②肉が白っぽくなったら、(A)の調味料と薄切りにした玉ねぎを加える。煮立ってきたら蓋をして弱火で3分煮る。
- ③豆腐をスプーンですくって加え、弱火で3分煮る。
- ④卵を割り入れ、4cmに切ったほうれん草、根元を切り落としたえのきを加え、弱火で3分煮る。卵が好みの固さに固まったら器に盛りつける。

豆苗とにんじんの 肉巻き蒸し

減塩

食物繊維
UP

脂質
控えめ



材料（2人分）

豚ももしゃぶしゃぶ用肉	10枚(150g)
豆苗	1パック
にんじん	1/4本(50g)
万能ねぎ	1/5本(20g)
かぼちゃ	120g
黒こしょう	少々
大根おろし	100g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/3

栄養成分（1人分）

カロリー	219 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	8.2 g
炭水化物	22.4g
食物繊維	7.3 g
食塩相当量	0.9 g

- ①豆苗は根を切り、長さを半分に切る。耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分加熱する。にんじんは千切りにする。万能ねぎは5cmの長さに切る。かぼちゃは薄いくし形に切る。
- ②豚肉は1枚ずつ広げ、豆苗、にんじん、万能ねぎをのせてしっかりと巻き、黒こしょうをふる。
- ③耐熱皿にかぼちゃと②をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで6分加熱する。大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

おからとブロッコリーの
ポテサラ風サラダ

減塩

食物繊維
UP

脂質
控えめ



材料（2人分）

おから（生）	60g
ブロッコリー	40g
ゆで卵（粗めにつぶす）	1個
マヨネーズ	大さじ3
黒こしょう	少々

栄養成分（1人分）

カロリー	115 kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	8.9 g
炭水化物	6.2 g
食物繊維	4.6 g
食塩相当量	0.8 g

- ①ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- ②おから、ゆでたブロッコリー、ゆで卵をよく混ぜ、マヨネーズ、黒こしょうも加え混ぜる。



ノンオイルみそドレッシング (約50mL分)

無調整豆乳
味噌、酢
白すりごま

大さじ3
各大さじ1
小さじ1

混ぜる

小さじ2あたり

カロリー

16kcal

塩分

0.5g

甘酒しょうゆドレッシング (約50mL分)

甘酒
しょうゆ、酢
ごま油
おろししょうが

大さじ2
各小さじ2
小さじ3/4
小さじ1/2

混ぜる

小さじ2あたり

カロリー

15kcal

塩分

0.4g

塩こうじフレンチドレッシング (約50mL分)

甘酒
オリーブオイル
塩こうじ
酢
黒こしょう

大さじ1・1/2
大さじ1
大さじ1/2
小さじ2
少々

混ぜる

小さじ2あたり

カロリー

31kcal

塩分

0.2g