

◀子宮がん乳がん検診▶

豊頃町保健センターで行う「子宮がん乳がん検診（集団検診）」の申込を受付しています。

日程 6月25日（木）

- ① 9:00～9:30 ② 10:00～10:15
- ③ 12:30～13:00 ④ 13:30～13:45

申込締切 6月18日（木）までに福祉課健康係（☎574-2214）へお申し込みください。

受けることができる検診		対象者	料金
子宮頸部がん検診		20歳以上の方	800円
オプション	子宮超音波検査	子宮頸部がん検診を受けた方で希望される方	200円
乳がん検診（マンモグラフィ検査）		30歳以上の方	900円
オプション	乳房超音波検査	30歳～49歳の方で希望される方	1,000円

詳しくは・・・【お問合せ先】福祉課健康係 ☎（574）2214

今月から、管理栄養士が食に関わる様々な情報をシリーズでお届けします。

～6月は食育月間です～

食べることは、体だけでなく心の健康にもつながります。いつまでも元気に過ごせるよう、この機会に毎日の食事を少しだけ見直してみましょう。

朝ごはん食べていますか？朝ごはんの4つの役割

- ① **脳を目覚めさせる**→寝ている間に脳のエネルギーは減っています。ご飯、パンなどの糖質とることで集中力アップ！！
- ② **体温を上げる**→食べることで体温が上がるので冷えやすい方にも◎
- ③ **生活リズムを整える**→腸が刺激され排便のリズムが整います☆
- ④ **生活習慣病の予防**→朝食を抜くと昼食後の血圧、血糖値が上がりやすく糖尿病や肥満、高血圧との関連があると言われています。



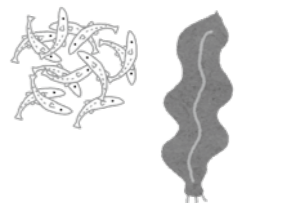
ゆで卵・バナナ・ヨーグルトなど何か一口でも
食べることから始めてみましょう

しっかり噛もう。目指せ一口30回！！

- ☆よく噛むことでいい効果がたくさんあります☆
 - ・誤嚥の予防になります。
 - ・認知機能の低下を予防する効果も！！
 - ・満腹中枢を刺激し食べすぎを防げます。
- 歯が痛い...義歯が合わなくなってきた...
硬いものが食べにくいなど口腔トラブルは
早めに歯科に受診しましょう！！

減塩を意識

- ・汁物は1日1回まで。
 - ・だしをしっかり効かせる。
 - ・酢や香辛料、レモンを活用する。
 - ・麺類の汁は残しましょう。
 - ・漬物、練り物製品のとりすぎに注意。
- 減塩は少しずつ。まずは今より1割減らすところから取り組んでみましょう！！



毎日の中で一つでも少しでも一回でも意識して取り組んでみましょう。
不安や質問があればお気軽に栄養士までご相談ください♪



問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎（574）2214

令和8年度から町税や保険料の納税（納入）通知書が、「地方公共団体情報システムの標準化に関する法律」に基づき、国の定める標準様式に変わります。

納税（納入）通知書の様式が変わります

税目等	変更前	変更後
町道民税	印刷色：黄色 サイズ：11.5cm×23cm	印刷色：黒色 サイズ：A4
固定資産税	印刷色：茶色 サイズ：11.5cm×23cm	
軽自動車税	印刷色：緑色 サイズ：11.5cm×23cm	納付書払 印刷色：赤色 サイズ：変更なし
		口座振替 印刷色：黒色 サイズ：A4（4台分記載）
国民健康保険税	印刷色：赤色 サイズ：11.5cm×23cm	印刷色：赤色 サイズ：A4
介護保険料	印刷色：赤紫色 サイズ：11.5cm×19cm	印刷色：黒色 サイズ：A4
後期高齢者医療保険料	印刷色：青色 サイズ：11.5cm×19cm	

問合せ先

☎ 役場住民課住民税係
574・2213

▼健康だより ほか

社協だより

役場だより

▼6月は食育月間です

社協だより

役場だより