



まだ健診を受けていない人は
かかりつけの医療機関で
健診を受けましょう！

健診は
かかりつけの医療機関でも
受けられるんやって！

対 象

砥部町に住民登録のある
・砥部町国民健康保険加入者（40 歳～ 74 歳）
・後期高齢者医療保険加入者

内 容

問診・身体計測・検尿・血圧・血液検査・診察
※診察や検査結果により医師が必要と認めた人のみ
貧血検査、眼底検査、心電図検査を行います。

**受診
期限**

令和 8 年 3 月 31 日 〆
※受診券の請求期限：令和 8 年 3 月 26 日 〆

予約は
早めがええよ！



お申し込み方法はこちら

①保健センターに受診券を請求する

砥部町保健センター

☎ 089-962-6888

受付時間 8：30 ～ 17：15
(土・日・祝日・年末年始を除く)

3/26 〆
までに連絡

**②かかりつけの医療機関へ電話予約する**

直接、医療機関に
予約してください

けんしん医療機関
一覧はこちらから
(PDF)



3/31 〆
までに受診

問 保健センター ☎ (962) 6888

跳べ TOBE
健康プランより

伝えよう、行事食・郷土料理



12 月はクリスマスや年越しなど、新しい年を迎えるにあたり伝統的な行事が多く、
家族・親族が集まる機会も増えます。その際に、行事食や郷土料理をできるだけ食卓に並べませんか？

行事食

季節ごとの行事やお祝いに食べる特別な料理のことを行事食と言います。家族の幸せや健康を願う意味が込められていて、現在に至るまで伝承されています。今月であれば、冬至のかぼちゃの煮物や年越しそばなどがあります。

**郷土料理**

各地の産物を上手に活用し、風土にあった食べ物として作られ、歴史的な文化とともに受けつがれてきた料理を郷土料理と言います。愛媛では鯛めしやいも炊き、たこ飯、せんざんき（鶏肉の揚げ物料理）、いずみや（酢飯の代わりに味付けしたおからを使ったにぎり寿司）、緋の蕪漬（赤い色をしたかぶの漬物）などがあります。

行事食や郷土料理は、長い間培われてきた貴重な財産です。日本ならではの四季や風土、込められた意味や願いについて考えてみてはいかがでしょうか。

問 保健センター ☎ (962) 6888