

集団がん検診のお知らせ(4・5月)

問健康福祉課 健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(予約不要)

人・対象年齢はすべて40歳以上(令和5年3月31日現在の年齢)です。受付開始直後の時間は混雑が予想されます。会場の密を避けるため、ご都合のつく人は比較的空いている受付時間後半にお越しください。
検診日ごとに対象地区を設定しています。お住まいの対象地区での受診にご協力ください。

月	日	曜	会場	時間	対象地区
4	27	水	北区役所1階 交流スペース(男性専用)	9:00 ~ 11:00	葛塚地区
			北区役所1階 交流スペース	13:00 ~ 14:00	
	28	木	北区役所1階 交流スペース(女性専用)	9:00 ~ 11:00	
			柳原ふれあい館	13:30 ~ 15:00	

胃がん検診(予約必要)

人・対象年齢はすべて40歳以上(令和5年3月31日現在の年齢)です。
 ・予約開始日の午前中は電話が集中しつなかりにくいことが予想されます。

月	日	曜	会場	時間	予約開始日	予約・申し込み
4	21	木	豊栄健康センター(女性専用) (さわやかセンター)	9:00 ~ 11:00	4月6日(水)	下越総合健康開発センター ☎0254-28-1884 平日9:00~16:30 ※定員(各日40人)になり次第、受付終了
	22	金	木崎コミュニティセンター		4月8日(金)	
	25	月	北区役所1階 交流スペース		4月12日(火)	

乳がん検診(予約必要)

人・40歳以上の偶数年齢(令和5年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。(令和3年度未受診者も対象)

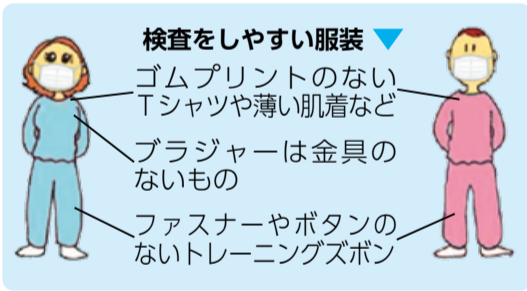
月	日	曜	会場	時間	予約開始日	予約・申し込み
5	12	木	豊栄健康センター (さわやかセンター)	9:30 ~ 15:30	4月22日(金)	市役所コールセンター ☎243-4894 8:00~21:00 年中無休 ※定員(65人)になり次第、受付終了

集団がん検診を受けるときの注意事項

- ・検診前に体温を確認します。自宅で体温を測定してください。
- ・発熱(37.5度以上)、せき、息苦しさ、のどの痛み、倦怠感などの風邪症状や、味覚・嗅覚に異常のある人は受診できません。
- ・マスクを着用してください。
- ・ファスナー等の金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。検診着のご利用は有料(200円)です。

○当日の持ち物

- ・健康保険証
- ・がん検診受診券
- ・自己負担金
- ・個人記録票(肺がん・胃がん)
- ・バスタオル(乳がんのみ)



1年に1度は忘れずに健康診断を受けましょう

受診券は届いていますか? ご確認ください

- ・「各種検診受診券」を3月28日(月)から順次発送しています。
- ・届くまでに2~3週間程度かかることがあります。
- ・受診券は令和5年3月31日まで使えます。

対象

- ・40歳以上の新潟市国民健康保険加入者
- ・新潟県後期高齢者医療制度加入者
- ・職場検診等でがん検診を受ける機会がないと思われる人

▽職場でがん検診がないので受けたいが、受診券が届いていない

▽受診券を紛失した

▽検診の受け方がわからない

などの人は、問い合わせてください。

詳しい検診内容や検診の受け方などは、受診券と同封の検診案内冊子を併せてご覧ください。

封筒の中に「検診案内冊子」と「受診券」が入っています



検診案内冊子

受診券

40歳になったら医療機関で特定健診を受けましょう

特定健康診査(特定健診)は生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。「検診いっ得?」の委託医療機関名簿から受診先を選び、事前に電話で問い合わせてください。

通院中でも受診できます。かかりつけの医師と相談してください。
 ※社会保険加入者の特定健診は加入している保険者が実施します。健康保険証の発行元に問い合わせてください

特定健康診査はお得!

通常約8,000円かかるところ
40歳~59歳 : 500円
60歳以上 : 無料

食推イチオシレシピ 高野豆腐と鶏肉の豆乳グラタン

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 光晴グループ

—作り方— たんぱく質がしっかりとれるメニューです。

- 1 高野豆腐は水で戻し、1cm角程度に切って水分をしっかりしぼる。タマネギはうす切りにする。シメジは石づきを除き、ほぐす。ジャガイモと鶏モモ肉(皮を取り除く)は1cm角程度に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- 2 フライパンにバターを溶かし、タマネギ、シメジを炒め、ジャガイモを加えてさらに炒める。
- 3 ジャガイモが透きとおったら、高野豆腐と鶏モモ肉を加えて炒める。
- 4 軽く火が通ったら薄力粉を振ってさっと混ぜる。
- 5 Aを加えて混ぜながら沸騰させ、弱火で4~5分ほど煮る。
- 6 ゆでたブロッコリーとBを加えてグラタン皿に移してチーズを振り、オーブントースターで10分ほど加熱したら出来上がり。



4人分の材料

- 高野豆腐…………… 2枚
- タマネギ…………… 中1個
- シメジ…………… 120g
- ジャガイモ…………… 2個
- 鶏モモ肉…………… 160g
- ブロッコリー…………… 160g
- 薄力粉…………… 大さじ4
- ピザ用チーズ…………… 60g
- バター…………… 大さじ4
- A 豆乳…………… 400cc
- A 水…………… 400cc
- コンソメキューブ…………… 1個
- B 生クリーム…………… 大さじ4
- B しょうゆ…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々

〈1人分当たりの栄養価〉
 エネルギー: 457kcal たんぱく質: 24.9g
 脂質: 29.6g 炭水化物: 32.6g 食塩相当量: 1.7g

<広告欄>

区ビジョンまちづくり計画 アンケート結果

令和5年度から始まる次期区ビジョンまちづくり計画策定に向けてアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。

皆さまからいただいたご意見は、今後の同計画検討の参考にさせていただきます。

調査方法 北区役所だより、新潟市LINEで募集、関係団体に郵送

調査期間 令和3年12月19日~令和4年1月31日 **回答数** 103

主な意見

北区の魅力は

- ・豊かな自然(福島潟、阿賀野川、日本海、田園風景 など)
- ・農産物(トマト、ナス、すいか、しるきーも など)
- ・新潟東港
- ・露店市 など

北区に不足していると感じるもの

- ・働く場所(大学生がアルバイトする先がない)
- ・商業施設(若者などが楽しめる)
- ・発信力
- ・交通網の整備、公共交通の充実 など

こんなまちにしたい

- ・学生が住みやすいまち、若い力を生かしてほしい
- ・小さい子からお年寄りまで暮らしやすいまち(福祉、子育て支援、交通インフラの整備、地域の支え合いなど)
- ・自然を生かしたまちづくり

問地域総務課企画広報グループ(☎387-1175)

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。