

健康ひろば

問 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

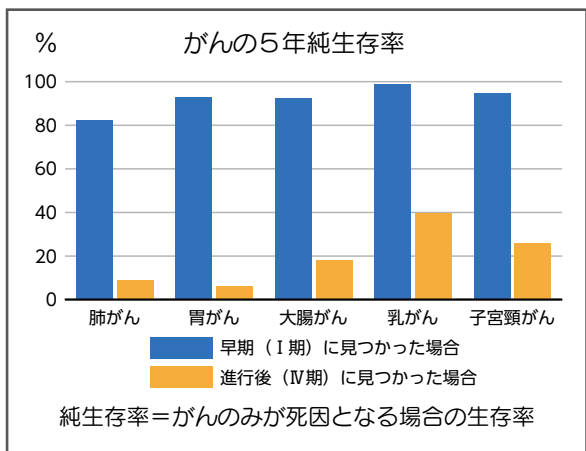
10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間です

日本では、**2人に1人**ががんになると言われています。生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぐことはできません。
適切な年齢・受診間隔で検診を受け、がんを**早期発見**し、**早期に適切な治療**を受けることが重要です。
早期発見は、進行後の発見と比べ、生存率が高くなります(右表参照)。自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は、死亡率を減少させる確実な方法です。
ご自身の健康を守るため、がん検診を活用しましょう！
40歳以上の人に、新潟市から受診券を発送しています。

対象者

- ☑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
- ☑生活保護受給者など
- ☑職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人

※集団検診の予約方法は、「**集団がん検診のお知らせ(10・11月)**」を確認してください。
※病院など医療機関で検診を受ける場合は、各委託医療機関に予約を行い、受診してください。



※出典 国立がん研究センターがん情報サービス
「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」

ござはなしレポート

地域と学ぶ十二潟の自然～最後の自然観察会～

9月8日(火)、岡方第一小学校の5年生14人が、NPO法人いいるこ十二潟を守る会をはじめとする地域のひとと、十二潟の自然観察会を行いました。児童たちは講師の解説を聞きながら潟の周辺を歩き、生き物や植物を実際に観察し、十二潟の豊かな自然に触れました。
今年度末に同校が閉校となるため、今回が最後の観察会となりました。参加した地域の関係者は、「観察会は最後で寂しいが、十二潟の保護活動は今後も続く。地域の宝を多くの人に知ってもらい、みんなで守っていききたい」と話しました。



生誕120年記念講演会 弦巻松蔭の人と書

日 10月11日(日)午後2時～3時半

場 北区郷土博物館

講師 **和泉哲章さん**
(新潟県書道教育研究会理事)



人 先着30人
料 一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円
(観覧料込み)

問 電話で同館 ☎386-1081

書室にて
(1956年ごろ)

企画関連展示

キタハク・ギャラリー 「弦巻松蔭一書の変遷」

期間 10月25日(日)まで 午前9時～午後5時

※休館日 月曜日(10月12日は開館)、10月13日(火)

場 同館 料 一般260円、高校・大学生130円、中学生以下無料

北区子育て応援事業「北区パパスクール」

問 健康福祉課 ☎387-1335

パパが主体的に子育てを楽しめるように、お子さんと一緒に楽しめるイベントを企画しました。



日時	内容	対象：保護者とこども(先着)	参加費	申し込みはこちら▼	申込締切
11/3(祝) 10:00～12:00	楽しく体ケア！ 整体教室	5歳～12歳 (20組)	無料		10/27 (火)
11/14(土) 10:00～12:00	植物とのふれあい！ フラワーアレンジメント	5歳～12歳 (15組)	1組 500円		11/7 (土)
11/29(日) 10:00～12:00	楽しく体を動かそう 一流アスリートと！	5歳～12歳 (15組)	無料		11/22 (日)

※ママとお子さんでも参加できます。

集団がん検診のお知らせ(10・11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9年3月31日現在の年齢)です。

月	日	曜	会場	時間
10	7	水	松浜小学校	9:00～11:00
			北地域保健福祉センター	13:00～14:00
	18	日	北地域保健福祉センター	9:00～11:00

胃がん検診(予約必要)

人 対象年齢はすべて40歳以上(令和9年3月31日現在の年齢)です。

※予約受付期間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	予約受付期間	予約・申し込み
10	29	木	北地域保健福祉センター	9:00～11:30	10月1日(木)～10月24日(土)	1. インターネット予約 二次元コード から▶ 2. 電話予約(インターネット予約が難しい場合) 市役所コールセンター (☎243-4894) 午前8時～午後9時 (年中無休)
11	13	金	豊栄健康センター(女性専用) (さわやかセンター)	9:00～11:30	10月16日(金)～11月8日(日)	
	25	水	豊栄健康センター(さわやかセンター)	9:00～11:30	10月28日(水)～11月20日(金)	

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物・加入健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証、資格確認書のいずれか)、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)
・ファスナーなどの金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。
※検診着の利用は有料(200円)

食推イチオシレシピ
カボチャとタマネギの豆乳みそスープ

(新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 早通グループ)

【材料4人分】

カボチャ……………300g
タマネギ……………1/2個(100g)
ニンジン……………40g
オリーブ油…小さじ2(10g)
豆乳(無調整)……………300mL
水……………300mL
みそ……………小さじ2(12g)

— 作 り 方 —

- ①カボチャは1cmの薄切り、タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、弱火でタマネギとニンジンがしんなりするまでじっくり炒めたら、カボチャと水を加えて火を強め、沸騰したら弱火にしてカボチャの形が崩れるくらいまでやわらかく煮る。
- ③いったん火を止めて、スプーンなどでカボチャを軽く潰し、豆乳を加える。
- ④再び弱火で温め(沸騰させない)、みそを溶き入れて完成。

〈1人分当たり栄養価〉
エネルギー 130kcal
たんぱく質 4.0g 脂質 4.8g
炭水化物 15.3g 食塩相当量 0.4g

イチオシポイント

タマネギの甘味と豆乳のコクで、少量のみそでも満足できる体に優しいスープです。

