

ご確認を、受診券は届いていますか？

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

対象 ▽40歳以上の市国民健康保険加入者
▽後期高齢者医療制度加入者
▽職場などで、がん検診を受ける機会がないと見込まれる人

お送りした封筒の中には「検診案内冊子」と「受診券」が入っています。
※3月下旬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



お送りした封筒 検診案内冊子 受診券

次のような場合は、お問い合わせください。
▼職場でがん検診がないので受診したいが、受診券が届いていない
▼受診券を紛失した ▼検診の受け方が分からない

<変更>無料券の発行について
70歳未満で市民税非課税世帯の人は、事前の申請により自己負担が無料となります。令和2年度から無料券の発行には申請書の提出が必要になりました。

集団がん検診中止のお知らせ(4月〜5月1日)

新型コロナウイルス感染症の影響で、5月1日(金)までの集団検診(胃がん・肺がん)は中止します。
※5月7日(木)以降の予定も変更となる場合があります。市ホームページや区役所だよりなどでお知らせしますので、ご確認のうえ受診してください。

40歳になったら特定健診を受けよう

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

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・解消に重点を置いた健診です。

予約の際は、冊子「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。

※社会保険に加入されている人は、職場または保険証の発行元に問い合わせください

通常約8,000円
かかるころ、
40歳〜59歳 500円
60歳以上 無料

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

誰でも簡単!健康レシピ キノコとツナのみそ炒め

北区食生活改善推進委員協議会 葛塚グループ



作り方

- 1 キノコ類は、食べやすい大きさに切る。
2 ツナ缶は、汁気を切っておく。
3 ニンニクは、みじん切りにする。
4 フライパンにサラダ油を入れ、ニンニクを炒める。
5 ④にツナとキノコ類を入れて炒め、ABCDの順に調味料を入れ、サッと混ぜて味を絡ませる。
6 カイワレ大根または青物野菜を散らして完成。



<1人当たりの栄養計算> エネルギー 100kcal、タンパク質6.1g、脂質5.5g、炭水化物8.4g、食塩相当量0.7g

Table with 4 columns: 4人分の材料, ツナ缶(油漬), カイワレ大根, シメジ, マイタケ, エリンギ, ニンニク, サラダ油, A酒, Bみりん, Cしょうゆ, Dみそ.

認知症の早期発見・早期治療のため

健康福祉課 健康増進係(☎387-1340)

北区もの忘れ検診を受けましょう

認知症の適切な治療や予防のきっかけとなるよう、下記医療機関で行っています。
☑は特定健診を申し込む際、一緒にお申し込みください。

対象 北区在住の65歳以上(令和3年3月31日時点の年齢)で、市国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している人、または生活保護受給者
※医療機関で認知症の診断を受けたことがない人

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities like 豊栄病院, おおつか内科クリニック, etc.

もの忘れ検診の受け方



鳥見散歩 本格バードウォッチング

参加費 無料 BURA BURA Bird watching 今春からスタートします!

野鳥の会の会員によるワンポイントレッスンもあります。
皆さんのご参加をお待ちしています。

毎月第1・第3日曜午前8時〜(約2時間)

Table with 2 columns: 月, 日. Shows dates for April, May, and June.

島見緑地管理事務所前(島見町)

持ち物 双眼鏡、望遠鏡、ポケット図鑑、カメラ、メモ帳、筆記用具などがあればお持ちください
当日直接会場
☎同事務所(☎255-3202)



(区内で撮影)

「みなさんの健康のために」の一部中止

新型コロナウイルス感染症の影響で、次の事業は中止します。
※区役所ホームページでも適宜、最新情報を掲載しています



4月の予定から

- ▽3歳児健診
▽1歳誕生歯科健診・1歳6カ月児健診
▽ステップ離乳食・はじめての離乳食
▽股関節検診

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

春季かけっこ塾、参加者募集!

短距離走の練習を中心としたメニューで、走る動作の基礎作りをしましょう。

4月24日〜5月15日

※毎週金曜(全4回)

豊栄南運動公園 ¥2,000円(全4回)

Table with 3 columns: ①, 時間, 対象. Details about the running club sessions.

4月21日(火)までに電話でハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

<広告欄>お買い物、ご用命は北区のお店で

「健康レシピから」家庭にありそうな食材で簡単に作るができます! 今日の献立の一品として、いかがですか?