

さわやか

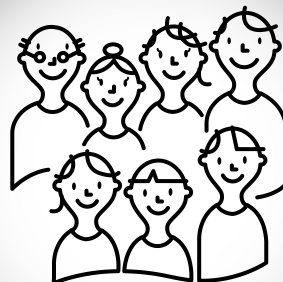
5月10日からはじまります

がん検診の受付

申込み期間 5月10日(月)から5月14日(金)
8時30分～16時30分

申込み先 ↓集団検診受付までお電話ください

集団検診受付
電話番号 ☎34-2272



市民健康ガイド

*健康づくり推進係の電話では受け付けできませんので、上記番号にお電話ください。

*申込み期間終了後はつながりません。

*生活保護・非課税世帯の方は、折り込みの同意書を5月14日(金)までに、健康づくり推進係へ送付してください。確認できましたら検診料金を減額します。

日程

検診の種類	検査方法	対象	日程・会場
胃がん検診	バリウム検査	30歳以上の市民	5月29日(土) 東公民館
肺がん検診	レントゲン撮影 *希望により当日、かく痰 検査追加可		5月30日(日)～6月2日(火) ふれあいホール
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)		
エキノコックス検査	血液検査	小学3年生以上	

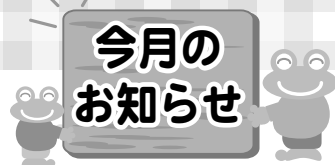
料金

検診の種類	赤平市国保	後期高齢者・ 社会保険	生活保護・非課税世帯
胃がん検診	1,500円	2,000円	500円
肺がん検診	500円	500円	500円
かく痰検査	1,000円	1,500円	500円
大腸がん検診	500円	1,000円	500円
エキノコックス検査	一律300円		

保健所からのお知らせ

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	5月13日(木) 14:00～16:30	滝川保健所

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201



特定健診・健康診査もがん検診と同日に実施します

健診の種類	対 象	料金	検査内容
特定健診	40歳から74歳までの赤平市在住で、国民健康保険に加入されている方。	500円	身体計測、血圧測定 血液検査(血糖値、脂質、肝機能) 尿検査、診察
健康診査	75歳以上であり、生活習慣病で定期的に通院していない方。	500円	*40～74歳対象の特定健診では、血液検査項目(尿酸、クレアチニン)が追加されます。
肝炎ウイルス検査	特定健診または健康診査を受ける方で、過去に肝炎検査を受けたことがない方。	1,800円	血液検査 *非課税世帯500円、生活保護世帯無料(減額するには同意書の提出が必要です)

* 特定健診をご希望の方は、「集団検診受付」☎34-2272 まで電話でお申込みください。

こんにちは！食改さん

(食生活改善推進協議会)

焼き上がりが色鮮やかで、エビのピンクとニラの緑色が春の季節にぴったりです！エビとニラにはカリウム、カロテンが多く含まれるため肌によく、油で揚げずに焼くことにより低カロリーになり、メタボが気になる方にお勧めです！

《作り方》 1人分のエネルギー215kcal 塩分0.8g

焼き春巻

海老とニラの

材料
エビ(むき身) 240g
ニラ 100g
玉ねぎ(みじん切り) 100g
春巻きの皮 12枚
油 適量

糊
小麦粉 適量
水 適量

あん
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ2
こしょう 適量
片栗粉 小さじ2

① ニラは5mm幅に切り、軽く塩をふっておく。



② エビは背わたをとり、塩と片栗粉(分量外)でもみ、水洗いして水気を取り軽くつぶして1cm幅に切る。



③ エビに片栗粉以外のあん材料と、玉ねぎ、水気を絞ったニラを加えて混ぜ、最後に片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。



④ 春巻きの皮で③を巻き、小麦粉を水で溶いた糊で巻き終わりを止める。



⑤ 熱したフライパンに油を全体に広がるまで入れ、④を並べて上から押さえて中火で焼き、裏返してきつね色になるまで焼き、斜め二つに切り、皿に盛る。