

| 種類 | 対象者 | 主な内容 | 自己負担額 | |
|-------------|--------------------|--|---|---|
| ①健康診査 | 特定健康診査 (とくとく検診) | 国保加入の40歳～74歳の方 [国保以外の健康保険の方は、保険者 にお問い合わせください。] | 診察、身体計測、血圧、血液・尿検査 [一定条件に該当する方は、心電図、 眼底検査、貧血検査を実施] | 受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料] |
| | 付加健診 | 上記の健診を受ける希望者 | 貧血・血液検査、心電図 | 受診券に記載の金額 |
| | 後期高齢者健診 | 後期高齢者医療制度加入の方 | 診察、身体計測、血圧、血液・尿検査 | 受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料] |
| | 付加健診 | 上記の健診を受ける希望者 | 貧血・血液検査、心電図 | 受診券に記載の金額 |
| ②胸部エックス線検査 | 40歳以上の方 | 胸部エックス線撮影、読影 | 無料 (<small>かくたん</small> 喀痰検査は400円) | |
| ③緊急肝炎ウイルス検査 | 過去に検査を受けたことがない方 | B・C型肝炎ウイルス検査 | 無料 | |

▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と健康保険証。②③氏名・年齢などが確認できるもの(健康保険証など)

▷日時・会場 ※7月11日以降は、来月号より順次お知らせします。(本年度は12月まで実施予定)

| 月日 | 受付時間 | 実施会場 | 所在地 |
|---------|------------|------------|---------|
| 6/17(火) | 9時～11時 | 厚別南会館 | 厚別南1 |
| | 13時30分～15時 | もみじ台南第1集会所 | もみじ台南4 |
| 6/18(水) | 9時～11時 | ひばりが丘東集会所 | 厚別中央1の4 |
| | 13時30分～15時 | 上野幌中央会館 | 上野幌3の5 |

| 月日 | 受付時間 | 実施会場 | 所在地 |
|--------|------------|------------|---------|
| 7/2(水) | 9時～11時 | 原始林会館 | 厚別東2の4 |
| | 13時30分～15時 | 厚別信濃会館 | 厚別中央4の3 |
| 7/3(木) | 9時～11時 | 原始林会館 | 厚別東2の4 |
| | 13時30分～15時 | 上野幌会館 | 厚別南5 |
| 7/4(金) | 13時30分～15時 | もみじ台北第2集会所 | もみじ台北4 |

6月は食育月間！
朝ごはん食べていますか!!
考えよう！朝ごはんの大切さ

私たちの体は、一日を通して体温や血圧が上下したり、ホルモンの分泌量が変化しています。一定のリズムで体の機能がコントロールされていますが、それに大きく関わるのが体内時計です。

体内時計の1日の周期は、もともと約25時間ですが、朝起きて、太陽の光を浴び、朝ごはんをとることで体内時計のリズムが24時間にリセットされます。リズムがずれたままだと、睡眠障害、メタボリックシンドローム、アレルギーなどになる可能性が高まります。



保育所や幼稚園、小・中学校、児童会館、食生活改善推進員で構成される「あつべつ食育ネットワーク」では、子どもから大人まで元気な毎日が送れるように、朝ごはんをとるための工夫や手軽なメニューを『かんたん朝食レシピ』としてまとめ、各種食育教室などで活用しています。今回は、そのレシピの中から一つ紹介します！

キャベツとサバ缶のサッと煮



【材料】(2人分)

- ・キャベツ (葉大2枚) 100g
 - ・サバ缶(味付) 40g
1. キャベツをざく切りにし、サバ缶と一緒に耐熱容器へ入れ、ラップをかけてレンジで3～4分加熱する。
 2. 全体を軽く混ぜて出来上がり！

レシピ集に関するお問い合わせ 健康・子ども課健やか推進係 ☎895-1881