

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