

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

受けよう！がん検診

日本では、2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで亡くなる時代と言われています。登別市における死因の第1位もがんです。



がんを予防するために、がん検診は欠かせません。『ほとんどのがんは初期には無症状』です。自覚症状が出る前に定期的ながん検診を受けることで、**初期の段階で発見することができます**。早期に発見し、適切な治療を行うことによって、がんは**治る病気**になりつつあります。

登別市のがん検診

* 登別市民で、職場等で検診を受ける機会のない方が対象です。

平成29年度から、胃がん検診として新たに胃内視鏡検査が加わります。胃内視鏡検査は2年に1度の受診となり、今年度は奇数月生まれの方が対象となります。奇数月生まれ、満50歳以上で胃がん検診を希望される場合は、胃バリウム検査と胃内視鏡検査のどちらかを選択して受けることになります。胃内視鏡検査は、6月より検査体制が整った医療機関から順次、実施予定です。

満50歳以上で偶数月生まれの方と満40歳から49歳までの方は、これまでどおり胃バリウム検査を受診することができます。

またピロリ菌検査は、これまでの節目年齢の対象を50歳～65歳までと拡げ、より受けやすい検診になりました。

検診の種類	検診内容	平成29年度の対象年齢	自己負担額
肺がん検診	胸部レントゲン検査	満40歳以上になる男女	600円
	喀痰検査	満40歳以上の喫煙者で血痰が出る方など	600円
胃がん検診 (どちらかを選択)	胃バリウム検査	満40歳以上になる男女	2,900円
	胃内視鏡検査	満50歳以上になる奇数月生まれの男女	3,900円
大腸がん検診	便潜血検査	満40歳以上になる男女	1,100円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	満40歳以上になる奇数月生まれの女性	2,200円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	満20歳以上になる奇数月生まれの女性	1,700円
前立腺がん検診	血液検査 (PSA)	満50歳以上になる男性	1,100円
肝炎ウイルス検診	血液検査 (B型・C型肝炎)	満40歳以上になる 過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方	1,100円
ピロリ菌検査	尿検査	満50歳～65歳になる 過去にピロリ菌検査を受けていない方	700円

* 乳がん検診、子宮頸がん検診、胃がん検診（胃内視鏡検査）は2年に1度の対象となります。

* 表の内容以外の検査は別途料金がかかります。

※ 各疾患で治療中の方を除きます。



つぎに該当する方は、ピロリ菌検査以外の検診自己負担金が **無料** になります！

- 登別市国民健康保険加入者
- 後期高齢者医療制度加入者
- 生活保護世帯
- 市民税非課税世帯

がん検診の受け方

肺がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・ピロリ菌検査

★個別検診（医療機関で受ける）

登別・室蘭市内の検診を実施している医療機関に直接、電話予約をして、受診します。



胃がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診

★個別検診（医療機関で受ける）

登別・室蘭市内の検診を実施している医療機関に直接、電話予約をして、受診します。



★集団検診（公共施設に来る検診車で受ける） *集団検診の胃がん検診は胃バリウム検査になります。

募集時期の広報をみて、健康推進グループにハガキ、FAX、メールで申し込みます。

・・・平成29年度 集団検診の日程はこちら・・・

日 程	検診の種類	会 場	募集時期
平成29年7月10日(月)	乳がん検診／子宮頸がん検診	しんた21	広報5月号
9月23日(土)	乳がん検診／子宮頸がん検診	しんた21	広報7月号
10月5日(木)	女性のがん検診札幌ツアー (乳・子宮頸がん)	北海道対がん協会 札幌がん検診センター	広報7月号
10月6日(金)	胃がん検診／大腸がん検診	鷺別公民館	広報7月号
10月10日(火)	胃がん検診／大腸がん検診	しんた21	広報7月号
11月28日(火)	乳がん検診／子宮頸がん検診	しんた21	広報9月号
平成30年3月11日(日)	乳がん検診	しんた21	広報1月号

がん検診以外の検診

若い世代の健康診査



- 対象：平成29年度に満19歳～39歳になる市民で職場等で健診を受ける機会がない方（年度中に満40歳になる方、学生、妊産婦は除きます）
- 健診内容：身体計測、体脂肪測定、血圧、尿検査、血液検査（貧血、脂質、HbA1c）
- 自己負担額：1,500円（登別市国民健康保険加入者は無料）
- 受診方法：どちらかを選んで、受診してください。

【個別検診】 検診会場：JCHO登別病院（登別温泉町133番地）

検診時期：平成29年4月～平成30年3月

申込み先：JCHO登別病院に直接電話で予約（☎84-2165）

【集団検診】 検診会場：しんた21（片倉町6丁目9-1）

検診日程：平成29年11月6日（月）・11月8日（水）

募集時期・申込方法：広報9月号でお知らせします。

歯周病検診



- 対象：平成29年度に満40歳・50歳・60歳・70歳になる方
- 自己負担額：無料（歯科治療中の人は除きます）
- 検診内容：口腔内診察・ブラッシング指導
- 募集時期・申込方法：詳しくは広報6月号でお知らせします。

口腔がん検診

平成29年度は満20歳以上の方を対象に、登別市総合福祉センターしんた21で10月初旬頃の検診を予定しております。詳しくは広報等でお知らせします。

【登別市内】

医療機関名	TEL番号	住所	肺がん	胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	肝炎ウイルス	前立腺がん	ヒロリ菌
				バリウム	内視鏡						
あらい内科医院	86-0338	若山町4-42-5	○	○	○	○	×	×	○	○	○
いしまる神経内科	82-7070	新生町1-26-20	○	×	×	○	×	×	○	○	○
伊丹腎クリニック	84-4321	若山町4-43-2	×	×	×	○	×	×	○	○	○
いわた内科クリニック	85-5522	桜木町3-2-15	×	×	×	○	×	×	○	○	○
開田医院	85-2746	中央町5-4-3	○	×	○	○	×	×	○	○	○
くにもと内科・循環器科	86-0092	富岸町2-2-20	○	×	×	○	×	×	×	○	×
恵愛病院	82-2200	鷺別町2-31-1	○	×	×	○	×	×	○	○	○
三愛病院	83-1111	中登別町24-12	○	○	○	○	×	×	○	○	○
内科消化器科サンクリニック	87-3131	新生町3-11-11	○	○	○	○	×	×	○	○	○
登別すずらん病院	85-1000	青葉町34-9	○	×	○	○	×	×	○	○	○
登別東クリニック	80-2000	登別東町2-15-35	○	○	○	○	×	×	○	○	○
堀尾医院	85-2878	富士町6-21-1	○	×	×	○	×	×	○	○	○
みながわ往診クリニック	83-5962	若山町4-40-5 メープルペットワン101	×	×	×	○	×	×	○	○	×
皆川病院	88-0111	中央町3-20-5	○	○	×	○	×	×	○	○	○
若草ファミリークリニック	86-5180	若草町4-24-1	○	×	×	○	×	×	○	○	○
JCHO登別病院	84-2165	登別温泉町133	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【室蘭市内】

あだち内科クリニック	41-6000	八丁平2-7-25	○	×	×	×	×	×	○	○	×
あとう内科クリニック	47-8585	宮の森町1-1-24	○	×	×	○	×	×	○	○	×
いくた内科クリニック	55-1900	港北町3-27-2	○	○	○	○	×	×	○	○	○
上田病院	44-3690	東町2-24-6	○	○	×	○	×	×	○	○	○
かみしま医院	46-3200	中島町3-20-12	○	×	○	○	×	×	○	○	○
勤医協室蘭診療所	43-1737	輪西町2-3-17	○	×	×	○	×	×	○	○	○
くがはら内科クリニック	22-1010	御前水町2-7-22	○	×	×	○	×	×	○	○	○
サテライトクリニック知利別	47-3500	知利別町1-8-1	○	×	×	○	×	×	○	○	○
さはら呼吸器内科クリニック	41-5130	中島町2-21-10	○	×	×	○	×	×	○	○	○
下地内科クリニック	55-7187	港北町1-11-4	○	×	○	○	×	×	○	○	○
市立室蘭総合病院	25-3111	山手町3-8-1	×	×	×	×	○	○	×	×	×
市立室蘭みなと診療所	23-3710	海岸町1-103	○	○	×	○	×	×	○	○	○
鈴木内科	22-5206	幸町7-3	○	○	○	○	×	×	○	○	○
製鉄記念室蘭病院	44-4650	知利別町1-45	○	○	○	○	○	○	○	○	○
西里内科循環器科医院	45-6117	高砂町2-30-6	○	×	×	○	×	×	○	○	○
日鋼記念病院	24-1331	新富町1-5-13	○	○	○	○	○	○	○	○	○
野尻内科消化器科クリニック	41-1551	宮の森町4-12-18	○	×	○	○	×	×	○	○	○
はざま小児科クリニック	41-0088	宮の森町4-12-18	×	×	×	×	×	×	○	×	×
白鳥台医院	59-2551	白鳥台5-3-14	○	○	×	○	×	×	○	○	○
東室蘭医院	44-1650	東町2-4-6	○	×	○	○	×	×	○	○	○
福永医院	44-2320	輪西町1-27-11	○	○	○	○	×	×	○	○	○
ふじかね内科医院	44-5072	輪西町1-10-3	○	×	×	○	×	×	○	○	×
母恋内科クリニック	23-2006	母恋北町1-3-14	○	×	×	○	×	×	○	○	○
本庄医院	44-3550	中島町1-14-14	○	○	×	○	×	×	○	○	×
まつもと脳神経外科クリニック	46-9001	宮の森町1-1-37	×	×	×	×	×	×	○	○	×
室蘭太平洋病院	59-2211	白鳥台5-19-2	○	○	×	○	×	×	○	○	○
室蘭・登別総合健診センター	45-5759	東町4-20-6	○	○	×	○	○	○	○	○	○
本輪西ファミリークリニック	55-1212	本輪西町3-36-9	○	×	×	○	×	×	○	○	○
柳川内科医院	44-1155	高砂町5-7-12	○	×	○	○	×	×	○	○	○

検診や掲載記事に関するお問い合わせは、登別市保健福祉部健康推進グループまで

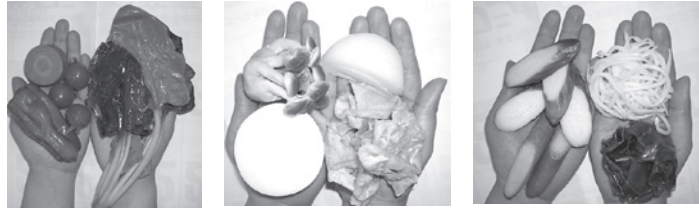
電話番号 85-0100 FAX 85-0111 メールアドレス : shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

1日分の野菜摂取量の目標は350gです!!

4月は新生活がスタートし、一人暮らしを始めるなど、食習慣を含めた生活習慣全体が乱れがちになり、特に野菜不足が気になる時期です。1日分の野菜摂取量の目標は350g以上です。

350gの野菜というと、生野菜で両手のひら3杯分・料理の数にすると小鉢で5皿程度です。意識をしなければ毎日食べる事が難しい量ですが、野菜不足にならないように心がけ、しっかり野菜を食べましょう。

生野菜は
両手のひら3杯で1日分



★野菜不足を感じたときにすぐ使える♪野菜の保存



きのこ類

きのこ類は冷凍保存が可能です。石づきを切ってほぐしたものをチャック付きの袋に入れて冷凍すると、必要な分をすぐに使うことができます。数種類をミックスして使うのもオススメ。



もやし

もやしはタッパー容器などに、もやしが入るくらいの水と一緒にに入れて冷蔵庫で保存します。おいしく食べるためには毎日水を取り換えるのがコツ。

★食改さんオススメ野菜レシピ

今回は登別市内で食を中心としたボランティア活動を行っている登別市食生活改善推進員協議会（通称：食改さん）に野菜をしっかり食べるために、オススメ野菜レシピを教えてくださいましたので紹介します。

マメな水餃子スープ(1人分：168Kcal)



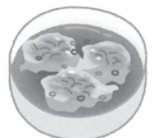
材料(4人分)

- 水餃子の皮・・・8枚
- おから・・・30g
- 豚ひき肉・・・30g
- 醤油・・・小さじ1
- にんじん・・・大1/2本
- キャベツ・・・1/8玉
- しめじ・・・1パック
- もやし・・・1袋
- 水・・・1,200cc
- 鶏ガラスープの素・・・18g
- ごま油・・・小さじ2

【作り方】

- ①にんじんは皮をむき2～3mmの厚さのいちょう切り、キャベツは一口大のザク切りにし、しめじは石づきを落としほぐす。
- ②ボウルにひき肉・醤油を入れて手で軽く混ぜ、おからを加えよく混ぜる。水餃子の皮に8等分にしたタネをのせて、指で皮の片面に水を塗って半分にたたむ。
- ③鍋に水・鶏ガラスープの素・にんじん・キャベツ・しめじ・もやしを入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④煮立ったら水餃子一つずつ重ならないように入れ、中火にして5分ほど煮る。最後にごま油を加える。

スープにすることで、たっぷり野菜がとれます。
市販の冷凍水餃子を使うとすぐできます!



ひらひら可愛い♡にんじんのリボンサラダ(1人分：46Kcal)

材料(4人分)

- にんじん・・・大1本
- レモン汁・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・少々

【作り方】

- ①にんじんはピーラーで皮をむいた後、全体もピーラーで薄くりボン状にむく。残った芯の部分は包丁で薄切りにする。
- ②調味料を全てボウルに入れ、にんじんと混ぜ合わせる。

一品足りないときにすぐ作れる♪
常備菜としてもオススメです。

