

■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

## がん検診を受けましょう！



日本ではがんに、2人に1人がかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代とされています。登別市における死因の第1位もがんです。がんはとても身近な病気です。『ほとんどのがんは初期には無症状』なので、初期の段階で発見し、適切な治療を行うためにがん検診は欠かせません。がんは不治の病ではなく、早期発見・早期治療することによって、治る病気になってきています。自分の命もちろんですが、家族の命を守るため、大切な人と一緒にがん検診を受けましょう。

### 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。  
\*各疾患で治療中の方を除きます。\*表の内容以外の検査は別途料金がかかります。

検診の種類	検診内容	平成30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歳以上になる偶数月生まれの男女	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歳以上になる偶数月生まれの女性	2,200円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	満20歳以上になる偶数月生まれの女性	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。

### 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

## がんを予防する生活習慣～日本人のためのがん予防法～(国立がん研究センターの調査より)

### 禁煙

★たばこは吸わない ★他人のたばこの煙を避ける

たばこは肺がんをはじめ食道、胃、大腸、乳がんなど様々ながんに関連するとされ、たばこを吸う人は吸わない人に比べてがん全体のリスクが男性で1.6倍、女性で1.5倍高まるとされています。他人のたばこの煙による受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクが上がります。禁煙はがん予防にとって大きく、確実な第一歩です。

### 節酒

★適正量を守る

多量飲酒はがんのリスクを上げ、特に男性で食道がん、大腸がんとの関連が深いとされています。

### 食生活

★減塩[食塩は男性8g未満 女性7g未満] ★野菜と果物を食べる

★熱い飲み物や食べ物を避ける

減塩を心がけ、野菜と果物を一定量以上食べ、熱い食べ物や飲み物は少し冷まして食べることで、胃がんや食道がんのリスクが下がります。

### 身体活動

★日常生活を活動的に

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが下がります。

### 体型の維持

★太りすぎない、やせすぎない

特に女性は肥満によって乳がんや子宮体がんのリスクが高まります。

### 感染予防

★ヒトパピローマウイルス⇒子宮頸がん ★ピロリ菌⇒胃がん

★B型・C型肝炎ウイルス⇒肝がん

特定のウイルスやピロリ菌などの感染は、がんの原因となります。感染を予防し、早期に発見することは、がんの予防に重要です。



# 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かFAX、メールで申し込みます。

### ◆◆平成30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30年7月27日(金)	乳がん検診／子宮頸がん検診	しんた21	広報6月号
9月11日(火)	乳がん検診／子宮頸がん検診	しんた21	広報7月号
10月 3日(水)	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8月号
10月 4日(木)	胃がん検診／大腸がん検診	鷺別公民館	広報8月号
10月 5日(金)	胃がん検診／大腸がん検診	しんた21	広報8月号
11月18日(日)	乳がん検診／子宮頸がん検診	しんた21	広報9月号
平成31年3月15日(金)	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30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。  
【個別健診】健診会場：JCHO登別病院（登別温泉町133番地）  
健診時期：平成30年4月～平成31年3月  
申込み先：JCHO登別病院に直接電話で予約（☎84-2165）  
【集団健診】健診会場：しんた21（片倉町6丁目9-1）  
健診日程：平成30年11月2日（金）・11月5日（月）  
募集時期・申込方法：詳しくは広報9月号でお知らせします。

### 歯周病検診

- 対象：平成30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

- 対象：満20歳以上の市民
- 自己負担額：1,000円
- 日程：平成30年10月20日(土)
- 検診会場：しんた21
- 募集時期・申込方法：詳しくは広報8月号でお知らせします。



## 【登別市内】

医療機関名	TEL番号	住所	肺がん	胃がん		大腸がん	子宮頸がん	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	○	×	×	○	×	×	○	○	○
ちりべつ循環器内科クリニック	47-5517	知利別町3-5-7	○	×	×	○	×	×	○	○	○
泌尿器科宮尾クリニック	42-3800	中島町2-26-12	×	×	×	×	×	×	×	○	×

※検診の結果、精密検査が必要な場合は必ず専門医を受診してください！

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

# 「食」を通した健康づくりのボランティア 登別市食生活改善推進員養成講座を開催します

「登別市食生活改善推進員養成講座」は、調理実習や楽しい運動体験・生活習慣病予防の知識を学ぶことで、自分自身の健康に生かすとともに、学んだ知識を家族や地域の方々に伝えていただくボランティア“登別食生活改善推進員（通称：食改さん）を養成する講座”です。「ボランティアに興味がある」「健康的な食生活について学びたい」という方、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動してみませんか。



## ★登別市食生活改善推進員活動状況(一部)★

夏休み・冬休み食育おやこ料理教室や男性料理サークルの開催、町内会祭りの炊き出し、離乳食教室の試食作り、小学生通学合宿の食事作り、登別ときめき大学での講話、ふれあいフェスティバル出店

- ▶対象 市内に在住し、ボランティア活動をしていただける方（定員20名程度）
- ▶日程 6/12～7/10までの毎週火曜日（5日間）、10時～15時までの4時間程度
- ▶受講料 2,000円（資料、調理実習代）
- ▶会場 登別市総合福祉センターしんた21（登別市片倉町6-9-1）
- ▶主要内容 健康づくりを目的にした、食についてのお話・調理実習・軽運動の体験



**ボランティア  
募集中**

6/12	開講式、食についてのお話（健康的な食生活を知ろう）
6/19	調理実習①（塩分控えめ♪低カロリーメニュー）/生活習慣病のお話
6/26	栄養バランスのお話/楽しく体を動かそう
7/3	調理実習②（シニア世代のヘルシーメニュー）/食品衛生の豆知識
7/10	調理実習③（子ども向けのお手軽メニュー）/ いきいき活動中の先輩会員の活動を知ろう（閉講式）

- ▶お申込み 登別市保健福祉部健康推進グループ ☎85-0100
- ▶締切 5月30日(水) ※定員になり次第締め切ります。

食改さんおススメレシピ！  
野菜をたくさん食べよう



## うす切り肉でロール酢豚

### ○●材料●○

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) .....160g
- 塩・酒 .....少々
- 片栗粉 .....適量
- 長ねぎ .....1/4本
- しょうが .....1かけ
- 人参 .....中1本
- 玉ねぎ .....中1個
- たけのこ水煮 .....1袋
- ピーマン .....2個
- しめじ .....1/2袋
- ごま油 .....小さじ2

### ○●調味料●○

- 酢 .....大さじ2
- 砂糖 .....大さじ3
- A しょうゆ .....大さじ2
- 水 .....200ml
- 片栗粉 .....小さじ4

### ○●作り方●○

- ①豚肉は塩・酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ②しめじは小房に分け、人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマンは一口大に切り、下ゆでする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。



(1人分 217キロカロリー)