

1年に1度は忘れずに健康診断を受けましょう!

受診券は届いていますか? ご確認ください

- ・「各種検診受診券」を3月下旬から順次発送しています。
- ・届くまでに1カ月程度かかることがあります。
- ・受診券は令和6年3月31日まで使えます。

対象

40歳以上で、下記のいずれかに該当する人

- ・市国民健康保険加入者
- ・県後期高齢者医療制度加入者
- ・職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人

※職場などで検診の機会がある人は新潟市のがん検診は受診できません

- ・職場でがん検診がないので受けたいが、受診券が届いていない
- ・受診券を紛失した
- ・検診の受け方がわからないなどの人は、健康福祉課健康増進係(☎387-1340)までお問い合わせください。

封筒の中に「検診案内冊子」と「受診券」が入っています。



詳しい検診内容や検診の受け方などは受診券と同封の検診案内冊子を併せてご覧ください。

40歳になったら医療機関で特定健診を受けましょう

特定健康診査(特定健診)は生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。「検診いっ得」の委託医療機関名簿から受診先を選び、事前に電話で問い合わせてください。

通院中でも受診できます。かかりつけの医師と相談してください。

※社会保険加入者の特定健診は加入している保険者が実施しますので、健康保険証の発行元に問い合わせください

新潟市特定健康診査はお得!
通常約8,000円かかるところ

40歳～59歳：500円
60歳以上：無料

認知症の早期発見・早期治療のため 北区もの忘れ検診を受けましょう

※特定健診と一緒に受診するものです

認知症は早期発見が重要です。もの忘れ検診を受診して認知症の適切な治療や認知症予防のきっかけにしましょう。健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

対象

- 次の項目すべてに該当する人
- ・北区に住居票がある人
 - ・令和5年度内に65歳以上の人
 - ・市国民健康保険に加入している人、県後期高齢者医療制度に加入している人または生活保護受給者
 - ・医療機関で認知症の診断を受けたことがない人

検診内容

北区もの忘れ検診は、認知症に関する簡単な質問による検査で、認知症の有無について簡易的に検査するものです。(認知症の診断を行うものではありません)

対象外で認知症について心配な人はかかりつけ医などにご相談ください。

検診実施医療機関(五十音順)

おおつか内科クリニック
小黒内科胃腸科医院
小飯塚医院
斎藤医院
サトウクリニック新崎
すこやか医院
豊栄病院
成田医院
新潟リハビリテーション病院
ポートクリニック好生堂
堀医院
松田内科呼吸器科クリニック
山口クリニック

検診の受け方



集団がん検診のお知らせ(4・5月)

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(申し込み不要)

対象年齢はすべて40歳以上(令和6年3月31日現在の年齢)です。受付開始直後の時間は混雑が予想されます。会場の密を避けるため、ご都合のつく人は比較的空いている受付時間後半にお越しください。

検診日ごとに対象地区を設定しています。お住まいの対象地区での受診にご協力ください。

月	日	曜	会場	時間	対象地区
4	26	水	北区役所1階 交流スペース(男性専用)	9:00～11:00	葛塚地区
			北区役所1階 交流スペース	13:00～14:00	
	27	木	北区役所1階 交流スペース(女性専用)	9:00～11:00	
			柳原ふれあい館	13:30～15:00	

胃がん検診(要申し込み)

対象年齢はすべて40歳以上(令和6年3月31日現在の年齢)です。予約開始日の午前中は電話が集中しつながりにくいことが予想されます。

月	日	曜	会場	時間	予約開始日	予約・申し込み
4	17	月	豊栄健康センター(さわやかセンター)	9:00～11:30	4月10日(月)	新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800 平日9:00～16:30 ※定員(各日40人)になり次第、受付終了

乳がん検診(要申し込み)

40歳以上の偶数年齢(令和6年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。(令和4年度未受診者も対象)

月	日	曜	会場	時間	予約開始日	予約・申し込み
5	10	水	豊栄健康センター(さわやかセンター)	9:30～15:30	4月22日(土)	市役所コールセンター ☎243-4894 8:00～21:00 年中無休 ※定員(130人)になり次第、受付終了

集団がん検診を受けるときの注意事項

- 健康保険証、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
- ・自宅で体温を測定して来てください。
 - ・下記の項目に1つでも当てはまる人は受診を見合わせていただき、別日に受診をお願いします。
 - 当日体温が37.5℃以上ある人
 - 新型コロナウイルス陽性者や濃厚接触者
 - 10日以内に発熱や咳など風邪症状があった人
 - ・マスク着用にご協力をお願いします。
 - ・ファスナーなどの金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。検診着の利用は有料(200円)です。

食推イチオシレシピ 春野菜の具たくさんカレー風味みそスープ

新潟市食生活改善推進委員協議会 北支部 木崎グループ

作り方

- 1 鶏もも肉は皮をはぎ、ひと口大に切る。タマネギは粗みじん切りにする。ミニトマトは半分にする。マッシュルームは薄切りにする。菜の花は2cm幅程度に切る。サラダカブはくし切りにする。
- 2 鍋に油を敷き、①をタマネギ、鶏もも肉、サラダカブ、マッシュルーム、菜の花、ミニトマトの順に加えて炒める。
- 3 火が通ったら、水と牛乳を加えて5分ほど煮る。
- 4 沸騰直前にみそを加え、最後にカレー粉を加える。

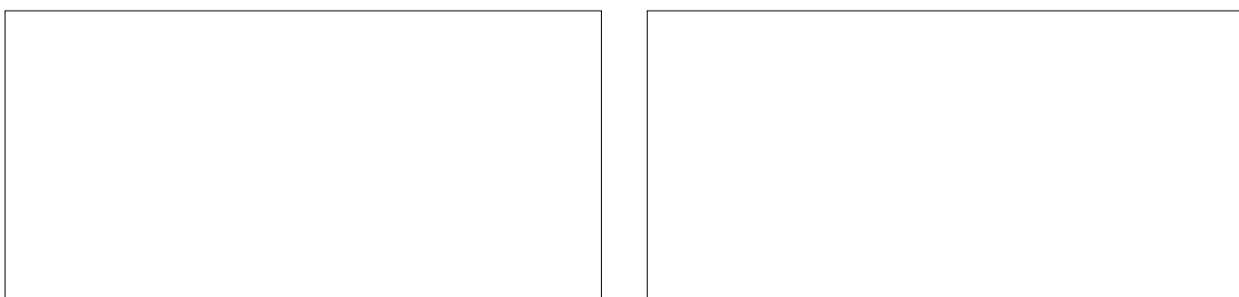
4人分の材料	
鶏もも肉	400g
タマネギ	1個
ミニトマト	10個
マッシュルーム	6個
菜の花	1束
サラダカブ	中2個
水	400cc
牛乳	600cc
カレー粉	大さじ2
みそ	大さじ2
油	大さじ1/2



<1人分当たりの栄養価(食品成分表8訂)>
エネルギー：291kcal たんぱく質：24.7g
脂質：12.3g 炭水化物：12.8g 食塩相当量：1.5g

サラダカブは皮をむかずに使うと煮崩れしにくくなります。

<広告欄>



北区文化会館からのお知らせ

同館(☎388-6900)

絵本のような音楽会 ヒネモス

公演日：5月14日(日) 開場10:30/開演11:00
料 金：【全席指定】
大人 2,000円(当日2,300円)
4歳～高校生 1,000円(当日1,200円)
親子ペア券 2,800円(当日3,200円)
※4歳未満入場不可

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先でご確認ください。