

各種健(検)診の「受診シール」が新しくなります

5月中に「受診シール」を郵送します

市は、20歳以上の人全員に受診シールを郵送します。受診シールには、令和3年度に各人が受診可能な健(検)診が一枚にまとめて、印字されています。

各種健(検)診の詳細は、「広報しぶかわ」3月15日号と一緒に配布した「受診の手引き」を確認してください。また、受診シールは健(検)診を受診する際に必要になります。切ったり剥がしたりせず、健(検)診会場に持参してください。
※別表で受診が可能な健(検)診一覧を確認してください

集団健(検)診受診の手続き

受診日の予約が必要な健(検)診があります。詳細は、受診シールの同封書類を確認してください。また、腹部超音波検査と骨密度検査を受診するには、受診シールに同封するはがきの返送が必要となります。

渋川ほっと健診が無料になります

69歳以下の方も、渋川ほっと健診(特定健康診査)の健診負担金が、無料になります。

大腸がんの検診採便容器を郵送します

大腸がん検診採便容器の販売制を廃止し、令和3年度から大腸がん検診の受診を予約した人に、

容器を郵送します。

また、個人負担金は、令和3年度から採便容器提出時に容器代200円と検査代300円の合計500円の支払いとなります。

個人負担金の免除について

前年度の市民税非課税世帯および生活保護受給世帯の人は、申請により個人負担金が免除になります。該当する人は、必ず事前に、市保健センターまたは各行政センターで申請してください。

詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。

(別表)

受診シールで受診可能な健(検)診
渋川ほっと健診(特定健康診査)
後期高齢者健康診査
わかば健康診査
胃がん検診(バリウム)
大腸がん検診
前立腺がん検診
乳がん検診
子宮頸がん検診
肝炎ウイルス検診
胃がんリスク検診
腹部超音波検査 ※1
骨密度検査 ※1
歯周疾患検診

※1 申し込みは、受診シールに同封するはがきの返送が必要です
※2 結核・肺がん検診、胃がん検診(内視鏡)は受診シールでは受診できません

ヘルスメイトがオススメする

今日のレシピ vol.26

『レンチンキャベツの塩昆布和え』



〔1人分の栄養価〕
エネルギー 33kcal、食物繊維1.5g、食塩相当量0.6g

〔材料〕(4人分)

キャベツ……………300g	しょうゆ……………小さじ1
A 塩昆布……………8g	A ごま油……………小さじ1
ごま……………小さじ2	すりおろしニンニク(チューブ) ……少々

今日のポイント

キャベツの外葉や中心に近い部分には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、シミの予防やコラーゲンの生成など美肌に係わる働きがあります。また、抗酸化作用や、風邪からがんまで予防する働きに注目が集まっています。ビタミンCは水に溶け出しやすいので、葉を切った後は水にさらさない方が良いでしょう。

【作り方】調理時間15分程度

- ①キャベツは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500w)で2～3分加熱する。
- ②ビニール袋にAの調味料類を入れて混ぜ合わせる。
- ③粗熱のとれたキャベツを②のビニール袋に入れ、Aをよくもみこむ。



クックパッドでレシピ公開中

