健康のひろば

【健康ひと口メモ】

実際どうなの？芦別市の「健(検)診」について聞かれる４つの疑問を解決！

健康推進係

①新型コロナウイルス感染症の流行もありますが、「健(検)診」はやっていますか？

予定どおり実施しており、
定員を上回る申し込みがあります。

感染予防対策を徹底して実施しており、今年度は定員を上回りキャンセル待ちになるほど申込みをいただいた日程もあります。今年度の集団健(検)診は、今後12月・２月に各２日間、合わせて４日間実施予定です。定員に達していない日程もありますので、ご希望のかたはお早めに健康推進係へお申込みください。

②どのような「健(検)診」が受診できますか？料金はかかりますか？

最大約１万円の健(検)診など全13種類の
健(検)診を無料で受診できます。

血液検査・尿検査・心電図検査等がセットの健康診査や、がん検診など、全13種類の健(検)診を受診できます。精度の高いしっかりとした健(検)診を安心して受診し、健康に過ごしてもらえるよう、「有効性がある」と国や国際的に証明・推奨された検査方法で行っています。また、今年度の集団健(検)診を担う“北海道対がん協会”は、道内の市町村の約90％で健(検)診を行い、スタッフは定期的に研修を受けています。

③定期的に通院しています or 元気で身体の不調は感じていません「健(検)診」を受診する必要はありますか？

「健(検)診」を受けている約７割のかたが定期的に通院しています。
また、健康に自信のあるかたも「健(検)診」を毎年受診しています。

病院で受けられる検査は、持病にかかわる項目など限定的な検査であることが多い一方、健(検)診では他の病気はないかも調べることができます。そのため、定期的な通院と健(検)診の両方を活用されるかたが多くいます。

また、30代～50代の元気な働き世代で健(検)診を受診するかたが増えています。自分は健康だと感じているかたも毎年健(検)診を受けることで、身体の健康状態に変化がないか確認したり、病気の兆候を早期発見して重症化を防いだり、病気で亡くなるリスクを確実に減らし、ご自身やご家族の生活を守ることができます。

④「健(検)診」を受けるにはどうしたらいいですか？

受診から健(検)診結果がわかるまでの簡単４ステップ！～福祉センターで受診する場合～

①健康推進係へ申込み

健康推進係へ「健(検)診を受けたい」とお申込みください。電話番号やメールアドレスは下記のQRコードで市ホームページからご確認いただけます。

→

②問診票や検査キットがご自宅に届く

健(検)診を受ける約１週間前に問診票や検査キットをご自宅に郵送します。

→

③健(検)診を受ける（所要時間：約１時間～１時間半）

福祉センター内や検査機器を備えたバスで検査します。

→

④健(検)診結果がご自宅に届く

健(検)診を受けた約１か月後に検査結果をご自宅に郵送します。

※医療機関でも受診できます。健康推進係までお問い合わせください。

栄養士さんおすすめ健康レシピ

骨太ごはん

１人分のカロリー
【365Kcal】

提供：芦別市役所健康推進係

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

鮭に含まれるビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収をよくしてくれます。また、ビタミンDは日光（紫外線）に当たることで皮膚でも作られます。

冬なら手や顔に１時間程度、日光に当たるだけで十分作られるそうです。適度に日光浴をしながら、カルシウムの多いチーズを組み合わせたごはんで強い骨をつくりましょう。

▶材料　２人分……

・精白米１合、生鮭１切れ、６Pチーズ２個、青じそ２枚、塩ひとつまみ（約0.5ｇ）、酒小さじ1/2

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

▶作り方……

①チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。

②生鮭に塩と酒をまぶし10分置き、フライパンにクッキングシートをしき、裏に焦げ目が軽くついたら裏返し、フタをして３分程蒸し焼きにする。

③鮭が焼けたら、骨と皮を取り除き、身をほぐして皮は包丁で細かく刻む。

④炊き上がったご飯に具材を全て加えて軽くまぜる。