

人間ドック・脳ドック検査費用を助成します

市では、国民健康保険加入者および後期高齢者医療加入者に対し、人間ドックまたは脳ドック検査費用の助成をします。健康を守るために、ぜひご活用ください。

■対象 同一年度内で助成を受けられるのは、人間ドック・脳ドックのどちらか一方です。

国民健康保険加入者	後期高齢者医療加入者
次の要件をすべて満たす方 ①4月1日現在、40歳～74歳であること ②前年度の国保税を完納していること ③前年度に当該制度の助成を受けていないこと ④国保税の収納状況について照会されることに同意すること ⑤受診した実施医療機関等から、国民健康保険課に受診結果が通知され、結果を生活習慣病予防のための特定保健指導に活用することに同意すること	次の要件をすべて満たす方 ①4月1日現在、石狩市民で後期高齢者医療保険に加入していること ②前年度の後期高齢者医療保険料を完納していること ③後期高齢者医療保険料の収納状況について照会されることに同意すること

■定員 申請多数時は抽選となります。

	国民健康保険	後期高齢者医療
人間ドック	200人	30人
脳ドック	500人	50人

■助成額 人間ドック・脳ドックともに自己負担金以外の費用額を助成します。なお、各ドックの自己負担金は、以下のとおりです。

	国民健康保険	後期高齢者医療
人間ドック	5,000円	3,000円
脳ドック	5,000円	3,000円

■申請方法

①窓口で申請する

市役所1階国民健康保険課・各支所市民生活課で申請してください。持ち物 印鑑、保険証

②郵送で申請する

申請書は、①の窓口、花川北・花川南・八幡コミセンに設置してあるほか、市HPからもダウンロードできます。 ※受付期間内必着

注意 下記に該当する方は脳ドック検査を受診できませんので、ご注意ください。

- 申請日現在、脳疾患で治療中、または過去1年以内(平成21年7月以降)に脳神経外科を受診している ※過去に脳疾患で治療を受けたことのある方は、申請前に医師等とご相談ください
- ペースメーカーや人工弁など、金属を体内に装着している

■受付期間 6月1日(火)～15日(火)

■結果の通知について

受付期間終了後、6月下旬に申請された方全員に結果通知を発送します。助成対象者となった方には、受診券を同封します。

■検査内容

人間ドック	脳ドック
①問診	①問診
②身体診察(理学的所見)	②身体診察(理学的所見)
③身体測定、血圧測定、腹囲測定	③身体測定、血圧測定、腹囲測定
④血液生化学検査 (肝機能、血糖、血中脂質、貧血、血清アルブミン)	④血液生化学検査 (肝機能、血糖、血中脂質、貧血)
⑤尿検査	⑤尿検査
⑥心電図	⑥心電図
⑦胸部エックス線写真	⑦MRI(脳を見るための検査)
⑧胃バリウム検査	⑧MRA(脳血管を見るための検査)
⑨大腸がん検査(便潜血検査)	
⑩腹部超音波検査(エコー検査)	

■実施医療機関等

- 人間ドック** 石狩病院(花川北3-3) ☎74-7575
 茨戸病院(花川東128-14) ☎74-3011
 北海道対がん協会(札幌市東区北26東14) ☎011-748-5522
- 脳ドック** いしかり脳神経外科クリニック(花川北6-1) ☎71-2333
 石狩幸悳会病院(花川北7-2) ☎71-2855

■受診方法 受診券発行を受けた後、実施医療機関等へ直接電話予約の上、受診してください。

■受診期間 人間ドック 7月1日(木)～平成23年2月28日(月)
 脳ドック 7月1日(木)～平成23年3月31日(木)

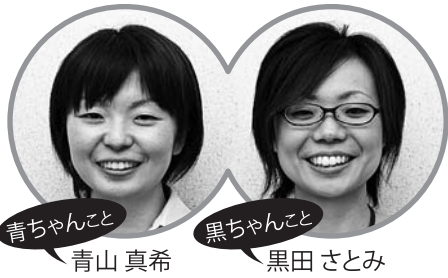
注意 人間ドック・脳ドック・特定健康診査・後期高齢者健康診査は、検査内容に重複部分が多いため、同一年度内に重複受診はできません。誤って重複受診した場合でも、各検査の自己負担金額をお支払いいただく必要がありますのでご注意ください。

■問合せ 国民健康保険課 国保運営担当 ☎72-3123
 国民健康保険課 障がい者・高齢者医療担当 ☎72-3125
 ✉kokuho@city.ishikari.hokkaido.jp

高額療養費の 自己負担額の計算方法が 一部変わります

本年3月診療分まで、市国民健康保険の70歳未満の被保険者が旧総合病院で受診した場合、高額療養費を計算する際は診療科ごとに計算していました。4月診療分からは、旧総合病院での外来の診療科が月2カ所以上でも、病院ごとに外来分を合算して計算します。なお、同じ方が同じ医療機関で同じ診療月で入院、外来ごとに計算するなどの基準は変更ありません。詳しくはお問い合わせください。

■問合せ 国民健康保険課 ☎72-3123



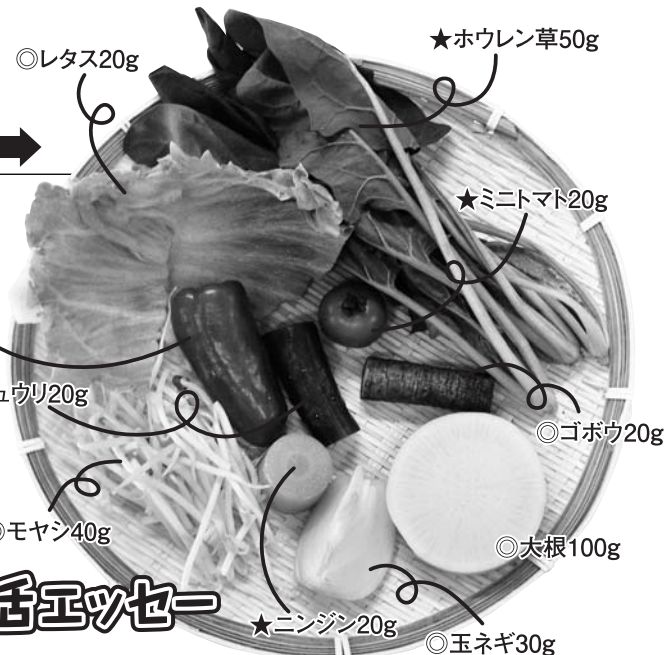
青ちゃんこと
青山 真希

黒ちゃんこと
黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていたくための栄養知識の普及に努めています！

野菜350gの例

★は緑黄色野菜、◎は淡色野菜です。



◎レタス20g

★ホウレン草50g

★ミニトマト20g

★ピーマン30g

◎キュウリ20g

◎ゴボウ20g

◎モヤシ40g

◎大根100g

★ニンジン20g

◎玉ネギ30g

1日に食べる生野菜の量は
両手3杯分！

管理栄養士
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

第6回



理想的な野菜の量

皆さんは野菜を1日にどれくらい食べていますか？ 理想は350g以上です。

それでは、350gが実際にどれくらいかというと、生野菜で両手約3杯分、いたためたりゆでたりなど調理した後であれば、1日5皿分が目安です（1皿約70g）。

1日5皿ということは、毎食1、2皿は食べないと追いつきませんよね。だから、毎食野菜を食べることを強くお勧めします。

ところで、野菜は種類もさまざまです。例えばホウレン草、レタス、キュウリ、ピーマン、ゴボウ、トマト、モヤシ、ニンジン、玉ネギ、大根などいろいろありますが、このうちホウレン草とピーマン、ニンジン、トマトは緑黄色野菜で、残りは淡色野菜です。

緑黄色野菜はβカロテンが多く、やや少ないのが淡色野菜ですが、どちらの種類の野菜もまんべんなく食べるのが理想です。緑黄色野菜なら120g以上、淡色野菜なら230g以上がベストと言われています。

さて、ここまで書いてきて、皆さんから「そんなに野菜ばかり食べられないよ〜」という声が聞こえてきそうです。

確かに、野菜をたくさん食べるにはそれなりに工夫や努力が必要でしょう。そこで、私から「野菜をたくさん食べる3つのコツ」をお伝えします！

① 汁の具として野菜をたくさん使いましょー野菜も取りやすい上に、具を入れることで、汁をたくさん飲まなくてもむの減塩にもつながります。まさに一石二鳥です。

② 野菜は生より加熱して食べる！ ゆでたりいためたりすることで、かさが減り、たくさん食べられます。また、電子レンジを使えば栄養素の損失も少なくなります。

③ 玉ネギ、ニンジン、ジャガイモなど常備できる野菜を置いておく。そうすると、丼ものなどの単品料理に何か1品欲しい、というときに野菜料理をプラスできますよ。すぐに食べられるトマト、キュウリなどを買っておくのもいいですね。

野菜は、便通をよくする食物繊維や、体の調子を整えてくれるビタミン類などを豊富に含む食材です。そのため、いつも意識して食べてほしいです。

（黒田さとみ）

※ βカロテンは体内でビタミンAとして働き、皮膚粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。また油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 6月25日(金)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 6月24日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

青ちゃん黒ちゃんへの 質問をお待ちしています！

日ごろの食生活で気になることはありませんか？ 管理栄養士の二人に、食事や栄養のことについて質問があれば、下記までお寄せください！ 後日、広報いしかりの紙面上で回答いたします（匿名でご紹介しますのでご安心ください）。

質問方法 郵送・ファクス・Eメールのいずれかで「住所・氏名・年齢・性別・職業」を明記の上、質問をお寄せください。掲載については秘書広報課で判断させていただきます。

申込問合せ 〒061-3292 秘書広報課 ☎72-3145 ☎74-5581
✉ hisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp