

乳がん検診を 受けましょう

◆受診券の発行方法が簡単になりました

市の助成制度を利用して乳がん検診を受診するときは、あらかじめ市で受診券の発行を受けてから医療機関で受診していただいていたのですが、4月からは、予約した医療機関で発行できます。

受診方法

事前に医療機関に連絡し受診予約をしてください。その際「北斗市の乳がん検診を受診したい」旨をお伝えください。受診券は、受診当日に医療機関で記入する形式となります。

令和2年度の対象者

●35歳以上の女性

※助成制度の利用は2年に一度としています。令和2年度に限り、対象者調整のため、令和元年度に受診した方も含めすべての方が対象となります。

・令和3年度からは、西暦により対象者が分かります。令和3年4月1日～令和4年3月31日までは、西暦で奇数年生まれの方が対象となります。

受診期間

●令和2年4月～令和3年3月まで

検診内容

●問診
●乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

実施医療機関

医療機関	住所	電話番号	実施可能曜日
秋山記念病院	函館市石川町41-9	46-6660	午前：月～金 午後：月・火・木
北美原クリニック乳腺センター	函館市石川町350-18	34-4460	午前：月・火・木・金・土 午後：月・火・木・金
国立病院機構函館病院	函館市川原町18-16	51-6281	午前：火 午後：火・金・第2第4木
函館赤十字病院	函館市堀川町6-21	51-8877	午後：火
市立函館病院	函館市港町1-10-1	43-2000 内線 2267	午前：火～金
函館五稜郭病院	函館市五稜郭町38-3	51-2295 健康管理センター	午前：月～土 午後：月・水・木・金
函館中央病院	函館市本町33-2	52-1231 健康管理センター	午前：月・土 午後：月

問

市役所保健福祉課健康推進係
〔内線154〕

料

●問診+マンモグラフィ ……2,000円

●問診+マンモグラフィ+超音波検査 ……3,000円

※希望者及び医師が必要と認められた方は超音波検査を受けることができます。(市立函館病院を除く。) 医師の判断で視触診が追加になる場合があります。



こんにちは 管理栄養士です

免疫力を下げないために ～腸をキレイに強く～

4月は慣れない環境での新しいスタートが多い時期、知らず知らずのうちに体には負担がかかります。そこで今回は、栄養の吸収・消化・排泄にいたる作業を24時間休むことなく行い、体の約70%の免疫細胞が集中している“腸”に注目し、免疫力を下げないための食事のポイントを3つに絞ってお伝えします。

① 食物繊維の摂取

食物繊維は、食べたものが最終的にたどり着く大腸を掃除し、便をつくる材料になります。排便のリズムをつくりましょう。

② 発酵食品の摂取

善玉菌を優位にし、腸内環境を整えましょう。

③ ビタミンAの摂取

にんじん・ほうれん草・レバー等に多く含まれるビタミンAは、粘膜の調子を整えてくれます。

※ただし、妊娠3カ月以内または妊娠を希望する女性は、過剰摂取をしないよう注意が必要です。

食事のポイントはこの他にもたくさんあります。

さらには、運動・睡眠・飲酒・喫煙等の生活習慣も免疫力には関係しています。合わせて改善し、体調を整えましょう！

栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線155]
管理栄養士 池上

