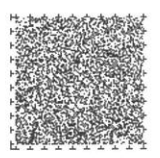


仙川沿いルート編

ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所
保健福祉センター 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

※音声コードがついています、専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。

あなたが受けられる健康診断やがん検診を確認してみましょう!

世田谷区では「健康診断」や「がん検診」などを行っています。健康診・がん検診は、からだのメンテナンスです。



健康診断

健診の種類	対象(年度末時点の年齢)		自己負担金	問合せ・申込み
区民健診	16~39歳	世田谷区民の方	500円	各総合支所 健康づくり課
特定健診	40~74歳	世田谷区国民健康保険に加入している方	500円	国保・年金課 特定健診係
		世田谷区国民健康保険以外の医療保険(健保組合等)に加入している方(扶養家族含む)	医療保険者・勤務先でご確認ください	ご加入の医療保険者(保険証の発行元)または、勤務先にお問い合わせください
長寿健診	75歳以上	後期高齢者医療制度に加入している方	500円	国保・年金課 特定健診係
成人歯科健診	40・45・50・55・60・65・70歳		200円	世田谷保健所 健康推進課

その他の検診

検診の種類	対象(年度末時点の年齢)		自己負担金	問合せ・申込み
子宮がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)		頸部 800円 頸部・体部 1,800円	世田谷区がん検診受付センター
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)		1,000円	世田谷区がん検診受付センター
骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性		400円	世田谷保健所 健康推進課
胃がん検診	40~49歳	エックス線検査	1,000円	世田谷区がん検診受付センター
	50歳以上	①エックス線検査 ②内視鏡検査(2年に1回) のどちらかを選択	①エックス線 1,000円 ②内視鏡検査 1,500円	
大腸がん検診	40歳以上	※特定健診と同時に受診する場合は、受診時に医療機関に直接申し込み	200円	世田谷区がん検診受付センター
肺がん検診	40歳以上	※特定健診と同時に受診する場合は、受診時に医療機関に直接申し込み	エックス線のみ 100円 エックス線・喀痰 600円	世田谷区がん検診受付センター
前立腺がん検診	60歳以上の男性(生涯に1回)		600円	世田谷区がん検診受付センター
口腔がん検診	61・66・71歳		700円	世田谷保健所 健康推進課
胃がんリスク検査(ABC)	40・45・50・60・70歳(生涯に1回)		800円	世田谷区がん検診受付センター
B型・C型肝炎ウイルス検診	過去に区の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方		無料	世田谷区がん検診受付センター

※自己負担金、問合せ・申込みは変更になる場合があります。(令和4年4月現在)

問合せ・申込み先	電話	FAX
国保・年金課 特定健診係	03-5432-2936	03-5432-3020
世田谷区がん検診受付センター	03-6265-7573	03-6265-7559
世田谷保健所 健康推進課	03-5432-2442	03-5432-3102
烏山総合支所 健康づくり課	03-3308-8228	03-3308-3036



受けることができる
健診・検診が分かったら、
申し込みましょう!



ちとから健康レシピ
~せたがや食育メニュー~

大豆ひじきご飯

エネルギー
259kcal

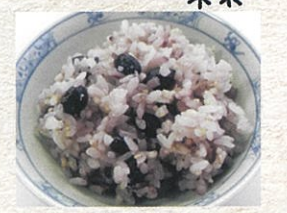
食塩相当量
0.8g



※1人分換算

材料(4人分)

- 米 1.5合
- 大豆(乾燥) 0.5合
- ひじき(乾燥) 大さじ1…水で洗う
- 塩 小さじ1/2



☆黒大豆を使うとほんのりピンク色に仕上がります。

作り方

- ①米と大豆を合わせてとぎ、炊飯器の目盛り(2合)に合わせて水を入れる。
- ②ひじき、塩を加え、30分以上おいてから炊飯する。
※大豆が煮えない場合があるので、炊飯器の「早炊き」「お急ぎ」機能は避ける。



ワンポイント

- ◆ご飯を固めに炊き、バターを加えるとピラフ風になります。
- ◆桜えび、じゃこ、雑穀を加えると噛みごたえが増します。
- ◆乾燥大豆のかわりに「炒り大豆」「ゆで大豆」でも作れます。

せたがや食育メニューは、区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・管理栄養士・栄養士、区内3大学の管理栄養士専攻学生が協力し、みんなで考えたメニューです。区のホームページでレシピを紹介しています。 [せたがや食育メニュー](#) [検索](#)

出典:みんなで楽しくおいしく~よく噛んで食べよう~vol.2
(世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会作成)