



# メンバーの評価は☆☆☆

星三つ!

主婦ラボメンバー30人に華味とレシピを送り、作っていただきました。はたして、その評価は?

**もぐたんさん**  
下ごしらえの段階で、みそラーメンの匂いがプンプンしていたので、「くどくないかなあ?」と心配しましたが、仕上がりはマイルド。今まで作ったザンギの中ではピカイチでした!

## こんこんゆーみんさん

安物の鶏肉が、お店で購入した味に変身で感激です。いつもはニンニクや生姜で味付けをするので、食後の口臭も気になっていましたが、これなら気にせず朝食やお弁当にも使い回しがききそう!



**よつちさん**  
ビニール袋の中で「コネコネ」するので、台所も手も汚れないのが良いですね。

## まさまささん



塩味に出せないコクやうまみを感じました。2度揚げすることにより、サクサクの衣と肉のジューシーさで、夫と二人でペロりと平らげました! 愛用している実家の母にも、ぜひ教えてあげようと思います。

## まさまささん



## jaguarさん

## KENさん

マヨネーズ2~3に対して、華味を1くらの割合で、味噌マヨを作ってアクセントにかけてみました。

## TSUKICOさん

漬け込んだお肉を小分けにして、冷凍しておく、時間のない朝のお弁当作りも手早くできます。

## リコさん

味噌漬けの肉や魚は揚げやすいというイメージがあった、揚げる前に心配しましたが、卵や小麦粉、片栗粉などで保護されているので、焦げることなくきれいな揚げ色になりました。

## さきんこさん

みそ味としょうゆ味に、カレー粉を小さじ1/2ほど混ぜました。カレーの味がほのかにする「カレーしょうゆ」は、大人気。次は塩味にバジルを加えて、イタリアン風を試してみます。

## irieさん

スープの素と他の料理にも使えて経済的ですね。わが家はタレに「味」を少し追加してみました。

## miyuさん

お肉がとってもジューシーで柔らかく仕上がりました。大きなお肉だと「かめない〜!」と食べてくれない2歳の息子も「もっとちょうだい!」とおかわりを要求。夫も「つまみにいいな〜」と申しておりました。



## yumigonさん

次の日にも食べましたが、温めてもベチャツとならないし、冷めたままでもおいしい。お弁当にもピッタリですね。我が家の定番になりそう。

紹介しきれなかったコメントは、まだまだいっぱい。感想もお待ちしています!プレゼントも当たります!

CLICK! 主婦ラボのサイト <http://syuhu-labo.net> を、ぜひチェック!

## 華味 みそザンギ

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉………正味600g(約2枚)
  - 華味(みそ味)……50cc(大さじ3と小さじ1)
  - 水………20cc(大さじ1と小さじ1)
  - たまご………1個
  - 小麦粉………大さじ6
  - 片栗粉………大さじ6~8
  - 揚げ油………適量



- 作り方
- 1 鶏もも肉を大きめに(40g程度)に切り、ビニール袋に入れる。
  - 2 華味(みそ味)を水と混ぜ合わせ、1の袋に入れて20回程もみ込んでおく。(暑い時は冷蔵庫に保存)
  - 3 20分経ったら2に溶きたまごを加え、なじんでから小麦粉を加え、再度軽くもむ。

- 揚げ油の目安
- 160度…衣を揚げ油に落とす時、鍋の底にいったん沈んで浮かんでくる。
  - 180度…衣を揚げ油に落とす時、鍋の途中まで沈み、すぐに浮かんでくる。

●レシピ制作/栄養士・部坂 真奈子

「しおザンギ」と「しょうゆザンギ」もお試しあれ! >>> <http://syuhu-labo.net>

なんと?!



# 次は、みそザンギ。



北海道独特の呼び名で知られる「ザンギ」。唐揚げとザンギはどう違うの?という論争はさておき、子どもから大人まで大人気のメニューですね。とはいうものの、ワンパターンになりがちなのは、悩みの種。そこに、ぎら星のごとく誕生したのが、主婦ラボ発の「みそザンギ」。もうこれは、作ってみるしかない、食べてみるしかない、の新しい味。主婦ラボメンバーの中でも、話題沸騰です。

**ザンギのレパートリーを増やしたい**  
子どもが喜ぶ夕食メニューに、お弁当のおかずにと大活躍のザンギですが、もっとおいしいザンギを作りたいなあ、いろいろ試している人も多いのでは?そこで新しいザンギメニューを作ろうと、主婦ラボの代表である、山本亜紀子が考えたのが「みそザンギ」。定番のしょうゆ油味に、近ごろ人気のしおザンギと来れば、次は、「みそ」しかない、この新メニューがひらめいたのです。できることなら、簡単に失敗なく味を決めたいもの。便利な調味料はないものかと頭を悩ませていた時、ベル食品から、ラーメンスープの素「華味(かみ)」の魅力を探って欲しいとの依頼が舞い込んできました。「ラーメンスープの素を使ったら、美味しいみそ味になるのでは?」と、早速試作を開始。ラーメンスープを水で溶き、それに鶏肉を漬けてみただけで、とっても美味しいみそザンギに仕上がりました。

**衣に卵を使うことで、焦げの心配を解決**  
とはいうものの、課題が一つありました。みそ味にすると、揚げた時にどうしても表面が焦げてしまいがち。そこで、主婦ラボメンバーの栄養士さんに相談したところ、卵を使って肉をコーティングすると良いとのアドバイスをいただきました。すると、これまでの心配が嘘のように、きれいな揚げ色に仕上がったのです。おまけに、これまでは面倒だと思っていた2度揚げにも挑戦。表面はパリパリで、中はジューシー。おまけに、冷めても美味しい! ちよつとしたひと手間、おかずにもお弁当にも使える、理想のザンギが誕生したので、



**お助けアイテム「華味」**  
家庭で気軽にラーメンを楽しんでもらいたいと、昭和29年に誕生したラーメンスープの素「華味」。当時は今のような小袋もなかったため、家庭で扱いやすいようにとベースト状に加工し、缶詰で販売されました。以来、なくてはならない調味料として、台所に常備されてきた、心に残る味なのです。

●商品に関しては/ベル食品 <http://www.bellfoods.co.jp/>



あきこさん  
ひらめいた!





勝手にセレクト

セイコーマートの惣菜とワインの  
*Good*な組み合わせ!

ミートボールとナポリタン



ファールブル カベルネソーヴィニオン (赤) 500円

- ファールブル(カベルネソーヴィニオン)は、口あたりが良く飲みやすい。ほのかに酸味のあるナポリタンに合うみたい。
- しっかりしているのにあと味がすっきり。飲み口がいいですね。

130円のお惣菜「ナポリタン+ミートボール」を可愛らしく盛り付け直しただけ。ナポリタンを一口サイズに、くるくると巻いてみました。

ガーリックトースト チーズがけ



「ラスク/ガーリック(78円)」に、とろけるチーズをのせて、オーブンで軽く焼く。

G7ソーヴィニオン ブラン(白) 500円  
カンティ メルロー (赤) 500円

- ガーリックの風味が効いているので、白ワインを合わせることで口の中がスッパリ。G7ソーヴィニオンブランは、生ハムにも合いそう。
- カンティ・メルローはチーズとの相性がいいみたい。チーズを食べた後に飲むと、ワインの美味しさがぐんと引き立つようです。

サラミがおいしいカナッペ

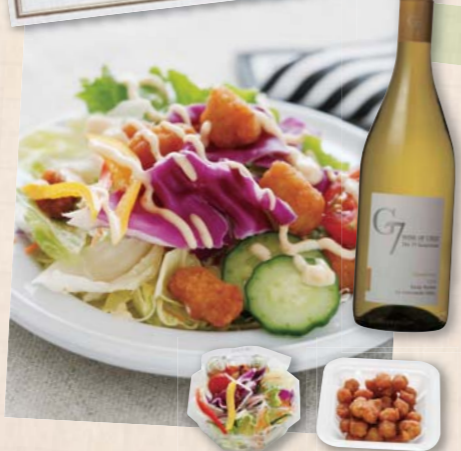


クラッカーの上に、「スライスサラミ(100円)」とチーズをトッピング。プチトマトやキュウリなど、家にある野菜で彩りをプラス。

カーササフラ (赤) 500円

- サラミとピッタリ! お肉が食べなくなる味ですね。ビーフジャーキーなんかにもいいかも。
- サラミの油分を、すっきりと洗い流してくれる感じ。サラミやビーフジャーキーでもつまみながら、ちびちび飲むのにもいいワインですね。

簡単コブサラダ



G7シャルドネ(白) 500円

- 同じ白ワインでも、シャルドネの方がソーヴィニオンブランよりしっかりとした印象なので、お肉に合うみたい
- G7シャルドネは、食事に合うワインという感じ。特に、唐揚げのような、しっかりとした味のものにはピッタリ

「プチフレッシュサラダ(100円)」に、「鶏胸肉の唐揚げ(100円)」をのせることで、ボリューム感のある「コブサラダ」風に。マヨネーズは細いラインを描くようにすることで、盛り付けのオシャレ度もアップ。

メンチと煮たまごの盛り合わせ



G7カベルネ ソーヴィニオン (赤) 500円

- 色が濃いめなので、渋みがあるのかなと思ったら、飲み慣れた感じで美味しい。
- 煮玉子やメンチとの相性もGOOD。これは合わないものがないという感じ。何を選ぶか迷った時には、このワインに決まり!

ボリューム感のあるおつまみとして、「メンチカツ(100円)」と「煮玉子(100円)」を盛り合わせてみました。

商品に関しては、(株)セイコーマート <http://www.seicomart.co.jp>

※お惣菜は、季節によって内容が変わることがあります。また、ワインやお惣菜の取り扱い品目は、店舗によって異なりますので、あらかじめご了承ください。

※商品の価格・仕様は2012年3月現在のものです。



ひと手間&盛り付けの工夫で  
惣菜がタバスに変身

「家飲みしようか」と、急に盛り上がった時に便利なのが「セイコーマート」。みなさんもご存じのように、リーズナブルなワインが豊富なうえ、よく見てみると、ひと手間かけることで、ちょっとしたおつまみに変わってしまうので、100円惣菜もそろっているのです。つまり、1つのお店で買い物を済ませられる。これは大きな魅力ですね。

例えば、ミートボール付きのナポリタンも、盛り付けを替えるだけで、ちょっとした一品に早変わり。パックの中から飛び出した惣菜は、みるみるうちに簡単なタバスに変身していきます。

飲み比べてみると、  
味の違いが分かるのです

早速、主婦ラボメンバーとスタッフでワインと惣菜をたっぷり買い込み、家飲みを実施。人数が集まると、いろいろなワインを飲めるのも楽しく、思い思いのボトルをあけて、まずは乾杯。「お惣菜って、おつまみにも使えるのね」「煮玉子おいしい! 自分で作ると、こんなにきれいな色にならないのよ!」「玉子2個分で100円なんで、おでんの小皿料理を囲みながら話に花が咲いていきます。」

そして、「普段はビール派なので、ワインの味なんて意識しなかったがなかったけれど、こうして飲み比べると、味の

「ねえ! ちょっと家飲みしない?」  
と思いついた時には、手間をかけずに始めたいもの。パパッと買い物を済ませ、おうちへGOが理想ですね。そんなシーンにピッタリな、主婦ラボの・簡単家飲み術を発見! 思い立ったらすぐに始められ、おまけにリーズナブル。これは、試してみるしかない!

家飲みで  
バル気分!

※バルとはスペイン語で居酒屋のこと

違いが分かるものなのね」という、三浦弓さんの言葉に促され、「そうそう。食べものとの相性もあるね」「そのまま飲むのと、食べた後に飲むのでは、味が変わるのよ」など、話はワイン談義に。すっかりソムリエ気分になった私たちは、「このタバスには、このワインが合う!」と、お薦めのワインを勝手にセレクトしちゃいました。

手間いらずで  
リーズナブルだから、  
いつでも始められちゃう!

われながら満足のタバスとワインの組み合わせが出来上がったころには、すっかりご機嫌モードに。最後は、スイーツに合わせるワインをセレクト。「木の実フィナンシェや「しっとり焼きドーナツ(チョコ)」(各100円)には、微発泡性の白「ランブルスコセラピアン」(470円)を、やや甘い味の味は、デザート感覚でそのまま飲むのも美味しく、お酒が苦手な人にもお薦め。「家飲みする時は、料理を持ち寄ることが多いのですが、たまには手抜きをしてお惣菜を使うのもいいですね。それに、値段もお手頃だから、会費も1,000円以内におさまりそう!」(笠原牧恵さん)。「晩酌ならワインは1種類だけでも飲んで飲むと、いろいろと試せるのが楽しいですね。それに、セイコーマートのワインって、こんなにも種類があったことにもビックリ。その日の気分を選び分けると、ワインの楽しみも広がりますね!」(大谷愛利さん)。

セイコーマートでそろえる「おうちバル」。あなたも始めてみて!



いろんなワインを  
飲めるって贅沢!

盛り付けを変えただけ  
なのにオシャレ!!

これならいつでも  
できるよね!

このグラスいいでしょ!  
背が低いから使いやすい。





美深町のおいしいモノ  
 稚内市と旭川市の間あたりに位置する美深町は、森林に囲まれた緑豊かなマチ。夏はプラス30度、冬はマイナス30度と、寒暖差のある気候が特徴でもあります。厳しい気候条件に負けず、元気に育った小麦粉「ハルユタカ」は、タンパク量が多く、パンにはふっくらとした食感を、麺にはしつかりとしたコシを与えてくれます。そして、「くりかぼちゃ」と呼ばれるカボチャは、その名の通りホクホクした舌ざわりと甘さが特長。  
 町の北東にある仁宇布(ニイフ)という地区には、豊かな白樺林が広がり、春の訪れとともに、ミネラルたっぷりの自然の恵み、白樺の樹液をもたらしてくれます。

美深町のおいしいモノ

美深町



パイサブレ「シラカボ」新発売!

シラカボ  
 shi ra ka bo

美深町観光協会 事務局次長 小栗 卓さんに聞く  
 美深町の魅力を伝えるお菓子作りを  
 美深町の魅力を伝えるお菓子作りを  
 美深町の魅力を伝えるお菓子作りを

美深町の魅力を伝えるお菓子作りを



美深町観光協会 事務局次長 小栗 卓さんに聞く  
 美深町の魅力を伝えるお菓子作りを

美深町観光協会では、平成22年度から、「新商品・特産品の開発事業」として、地元産の食材を使った新しい特産物づくりに取り組んできました。第1弾としては、美深産の小麦粉「ハルユタカ」を使ったスティックタルト「ピウカ・ポッチャ」と「北はる香かりんとう」を作りました。地元で販売したところ好評でしたので、第2弾となる平成23年度は、同じくハルユタカを使い、「札幌を中心とした都市部の女性をターゲットに、美深町の魅力を伝える、デパ地下等で購入していただける菓子を目指そう」ということになりました。そこで、課題となったのが「都市部の女性のニーズ」。

担当者として、私もイベントの際にアンケートを集めたり、友人・知人に意見を求めるなど、地元の声は集めていたのですが、どうしても自分の年代に近い人の意見が中心になってしまう傾向がありました。町内でも世代による感覚の違いは感じていたもので、都市部の女性をターゲットにしたもの売り出そうとした時に「このままで良いのだろうか。実際に買っていただく消費者のリアルな声を聞く必要があるのではないか」と思ったのです。

「売りたいもの」と「売れるもの」はイコールとは限らない  
 そこで、札幌を中心とした主婦の声をもとに、マーケティングリサーチを行っている「エルアイズ」さんに相談。試作中の3つの商品に対する、率直な意見を求めました。お菓子に興味のある20代から50代の5人のモニターに、グループインタビューをしていただき、まずは商品の絞り込み。「白樺の樹液を使った」というアイデアが面白く、手作りの良さが伝わる素朴な味と、好評だったサブレに決めて、これに対する具体的な改善案を聞き出していきまし



1箱7枚入り 1,000円。  
 送料は道内一律 350円(個数に限らず)

夢は、デパ地下のヒット商品  
 モニターさんの声を反映させたパイサブレ「シラカボ」は、4月1日から発売を開始します。味の決め手は、美深町のハルユタカとクリカボチャ。そして表面のアイシングに使っている白樺の樹液です。まずは、道の駅「びふか」双子座館、まちの駅「かぜの交流ステーション」、JR美深駅、花月堂で販売。観光などで美深を訪れた方に買っていただきながら、美深の食材の魅力をアピールしていきます。

そして、次なる目標は、物産展やデパ地下への進出。「シラカボ」が美深生まれの「デパ地下ヒット商品」となるのが私の夢です。どうぞみなさん、応援してください!

めざせ!デパ地下ヒット!!

主婦ラボが、お菓子づくりをお手伝い

ある日のこと、主婦ラボを運営する「エルアイズ」に、美深町観光協会からこんな相談が持ち込まれました。

小栗 卓 事務局次長  
 美深の魅力を伝えるお菓子を札幌で販売したいので、札幌の女性のニーズを知りたいのですが

① 美深の魅力を伝えたい!! 都市部の女性に買ってほしい!! お土産や札幌のデパ地下で人気になるようなものを!

② 5人のモニターで試食をしながら、それぞれの好ましい点(促進要因)と改善した方がよいと思われる点(阻害要因)を出し合い、候補となる商品を絞り込んでいきました。

③ モニタリングのステップ  
 ① 消費者がお菓子を購入する際のポイントとその理由を分析  
 ② 3つの試作品に対する促進要因と阻害要因を抽出  
 ③ 開発にあたっての現実性・具体性を検討

④ 好ましい点  
 ●カボチャの風味が感じられて美味しい。  
 ●パイとサブレの中間みたいな食感。  
 ●甘さ控えめで健康的。  
 ●原材料が美深産であるのは、安心感につながる。  
 ●アイシングに使っている白樺樹液は、美深ならではの特長。

改善点  
 ●パッケージからは、イメージが伝わりにくい。  
 ●パッケージに書かれた「にうぶ(白樺の林がある、美深町内の地名。アイヌ語で森林の意)」の意味が分からない。  
 ●1枚の単価が高く、大きすぎる。  
 ●お土産にするには、1箱1,000円以下が買いやすい。

⑤ その結果、候補品はサブレに。エルアイズの分析をもとに、再びサブレの試作を開始。お菓子を製造するのは、美深町の菓子店「花月堂」さんです。

⑥ 美深町の菓子店「花月堂」さんです。

⑦ エルアイズの分析をもとに、再びサブレの試作を開始。

⑧ お菓子を製造するのは、美深町の菓子店「花月堂」さんです。

⑨ エルアイズスタッフが

どんな商品になるのかな?



# 健康診断 どうしてる？

## 特定健診 (40~74歳の健康保険加入者とその家族)

検査内容	実施場所	費用
問診、身体測定、血圧、血液検査(血糖、血中脂質、肝機能) 尿検査(糖、たんぱく)	加入している健康保険が 契約している医療・健診機関	加入している健康保険によって、 自己負担の有無や金額が異なります

## がん検診(札幌市の場合)

種類	対象	検査内容	実施場所	費用	無料クーポン (札幌市の場合)
子宮がん	20歳以上の 女性 (偶数歳の時)	問診、視診、内診 子宮頸部の細胞診 ※医師の判断により 子宮体部の細胞診	北海道対がん協会札幌がん検診センター	頸部のみ……………1,000円 頸部+体部……………1,600円	[子宮頸がん] 20、25、30、35、 40歳の女性
			指定の医療機関	頸部のみ……………1,400円 頸部+体部……………2,100円	
乳がん	40歳以上の 女性 (偶数歳の時)	問診、視診、触診 マンモグラフィ検査 ※40歳以上2方向、 50歳以上1方向	北海道対がん協会札幌がん検診センター	40歳以上50歳未満…1,300円 50歳以上……………1,100円	[乳がん] 40、45、50、55、 60歳の女性
			指定の医療機関	40歳以上50歳未満…1,800円 50歳以上……………1,400円	
胃がん	40歳以上 (年に1回)	問診、胃部X線検査 (バリウム検査)	地区会館等、各区保健センター 北海道対がん協会札幌がん検診センター	700円	—
			指定の医療機関	2,200円	
大腸がん	40歳以上 (年に1回)	問診、免疫便潜血検査 (2日法)	地区会館等、各区保健センター 北海道対がん協会札幌がん検診センター	400円	40、45、50、55、 60歳の男女
			指定の医療機関	400円	
肺がん	40歳以上 (年に1回)	問診、胸部X線検査 ※医師の判断により 喀痰細胞診	地区会館等、結核予防会札幌複十字総合 健診センター(エルプラザ内)	無料 ※喀痰検査の場合 400円	—

教えてくれた方



JA北海道厚生連札幌厚生病院  
副院長  
今村哲理 先生



JA北海道厚生連札幌厚生病院  
健康管理科主任部長  
平塚正幸 先生



JA北海道厚生連札幌厚生病院  
健診センター科長 保健師  
山田明美 さん

とりたてて不調を感じるわけじゃないし元気に過ごしているのだから、急がなくても大丈夫。と、ついつい後回しにしてしまうのが健康診断。でも、元気だった知人が突然倒れたなんていう話を聞いてアセってしまったり。ということで、この機会に健康診断について考えてみませんか？主婦ラボメンバーから集めた気になることを、「JA北海道厚生連札幌厚生病院 健診センター」のスタッフにお聞きしました。

**人間ドックの金額が高いのはなぜ？**  
健康保険とは、病気やケガなどで診療や入院・手術などが必要になった時のためのもの。ですから、健康維持のために健康状態をチェックする人間ドックは、診療ではありませんが、通常の外来とは異なった取扱いとなります。札幌厚生病院では、全額自己負担で受診する場合は42,000円となりますが、所属する健康保険やお住まいの自治体の助成金を活用すると、個人での負担はグンと安くなります。一度問い合わせてみてはいかがでしょうか？

**「特定健診」って何ですか？**  
最近、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。これらの病気は、脳卒中や心筋梗塞などの引き金となりますので、その予備軍であるメタボリックシンドロームに着目して、早めに予防するのが特定健診の役目。まさに**メタボ対策のための健診**です。平成20年度より、各種健康保険の組合等(国民健康保険を含む)には、40歳以上の加入者を対象に、「特定健康診断・特定保健指導」を実施することが義務付けられています。

**人間ドックは、他の健診と比べて何が違うのですか？**  
これまでは、早期発見・早期治療のためのものと思われてきましたが、最近**未病のための健診**という意味合いが強くなってきています。特に生活習慣病の場合、血圧や中性脂肪、コレステロールなどの数値が基準値内であっても、全体に高めの場合は、そのままの生活習慣を続けていくと、病気になる可能性ががあります。ですから、今は何でもなくても、むしろ何でもないから、ほんの少し生活習慣に気をつけることで、病気になるのを防ぎましょうという考え方のです。**早めに病気の種を見つけ、それが芽を出さないようにすることで、いつまでも健康に過ご**す。そのための健診ですから、人間ドックで指摘された点は、「この程度なら大丈夫」と思わずに、きちんと耳を傾けて改善していくことが大切です。



**どうして人間ドックの金額や内容は病院によって違うの？**  
健康保険での診療ではありませんので、検査項目や金額は、健診機関の裁量により異なります。ただし、多くの場合は、日本人間ドック学会の検査項目を基準とするなど、それぞれの健診機関で一般的な基準を基に検査項目を決めているため、大きな違いはないようです。

**「特定健診」と「がん検診」は違うのですか？**  
特定健診はメタボのリスクをチェックするための健診で、がん検診は特定のがんの有無を調べる検査。特定健診は加入している健康保険組合や国民健康保険が、がん検診は市町村が費用を助成していますので、これらを利用することで自己負担が少なくなります。



**がんって、他人事と思えてしまうけど**  
日本では、毎年1万を超える人が亡くなっており、そのうち約34万人ががんによるもの。また、大まかに言うと、2人に1人ががんになると言われています。つまり、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる可能性があるということ。決して他人事ではないというのが現実といえるでしょう。

**メタボって、そんなに危険なのかなあ…**  
糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病は、ほとんど自覚症状がなく、日常生活にも支障をきたしていない場合が多いのです。そのため、ある日突然、**脳卒中や心筋梗塞を引き起こす**といった重篤な状態になりかねません。特に、糖尿病の場合は、合併症を起こしやすく、それによって人工透析や失明などの危険もはらんでいます。

**人間ドックでしか調べられないことって何？**  
例えば、腎臓や脾臓、前立腺のがんといった、自治体のがん検診では**チェックされない項目**です。さらには、眼底検査にしても、眼底の血管の状態を見ることで、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの兆候をチェックできます。**さまざまな角度から体の状態を確認**することで、まだ目に見えない、病気の種の発見につながるのです。



**お得に人間ドックを受ける方法ってありますか？**  
人間ドックの検査項目の中には、特定健診や自治体のがん検診、無料クーポンと共通する項目があります。これらの助成を利用することで費用を抑えることが可能です。ただし、利用できる医療機関や助成内容は加入している健康保険によって異なります。

少しは、健康診断についてお分かりいただけましたか？

病気じゃないから病院に行きたくないけれど、病気になるために病院に行く。もしかすると、そんな考え方もあるのかもしれませんが。これからも、健康診断にまつわるみなさんの疑問にお応えしていきたいと思っておりますので、気になることは「主婦ラボ」に、どんどん書き込んでください。

主婦ラボのサイト <http://syuhu-labo.net/>

札幌厚生病院 人間ドックに関するお問い合わせは/  
札幌厚生病院健診センター 札幌市中央区北3条東8丁目5番地  
[人間ドック担当] TEL011-251-5713

**気になるけれど、仕組みが面倒でよく分からない**  
加入している健康保険によって、助成される内容や金額が違ったり。特定健診とがん検診とは、受けられる医療機関が違ったり。健康診断の仕組みは面倒ですね。自分で調べるにはHPを利用するのが便利でしょうが、それが大変な場合は、加入している健康保険の窓口で電話をしてください。もちろん、JA北海道厚生連札幌厚生病院でもかまいませんので、まずはアクションを起こすことです。