

# 受診券は届いていますか？

～40歳以上の対象者に今年度の受診券を順次発送しています～

健康維持のために、年に1回特定健診・がん検診を受けましょう



受診券(色は加入保険によって異なります)、案内冊子「検診いっ得」、個人記録票などをA4サイズの白い封筒に入れてお届けします。

### 【対象者】

- ・40歳以上の新潟市国民健康保険加入者
- ・新潟県後期高齢者医療制度加入者
- ・生活保護受給者など
- ・40歳以上で、職場検診などでがん検診を受ける機会がないと思われる人

「職場でがん検診がないので受けたいが、受診券が届いていない」「受診券を紛失した」「検診の受け方がわからない」などの人はお問い合わせください。

詳しい検診内容や検診の受け方などは、受診券と同封の案内冊子「検診いっ得」をご覧ください。

受診券が使えるのは**令和7年3月31日**まで！



封筒



受診券(国保用)



検診いっ得

～特定健康診査(特定健診)は生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です～

新潟市の特定健診は、**通常約9,000円**かかるところ、**60歳以上は無料!**  
**40歳～59歳の方は500円!**

お得!



で受けることができます!

40歳になったら特定健診を受けましょう。

通院中でも受診できます。かかりつけの医師と相談してください。

※社会保険加入者の特定健診は加入している保険者が実施します。健康保険証の発行元に問い合わせてください。

### 問い合わせ

健康福祉課健康増進係  
(☎025-250-2350)



### ●はじめての離乳食

5月	会場	時間	定員(先着)
9	木戸健康センター	午後1時30分～2時50分	15人
30	石山地域保健福祉センター		10人

内 離乳食の進め方、情報交換、試食  
 込 生後5カ月ごろの乳児の保護者  
 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具  
 申 4月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ●ステップ離乳食

回 5月30日(木)午前10時～11時20分  
 場 石山地域保健福祉センター  
 内 離乳食の進め方、グループワーク、試食

込 生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着10人  
 持 母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、はじめての離乳食に参加した人はその時使用した資料一式

申 4月10日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

### ●ぴよんぴよん育ちの会

子育ての中で「落ち着きがない」「友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合にくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。

親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

5月	会場	時間	定員(先着)
14	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
21	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

込 原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者

申 14日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、21日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

### い～てらす

寺山1653(寺山公園内)  
 ☎025-250-5207  
 開設時間 午前9時～午後6時  
 休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)  
 込 就学前児と保護者、小学1～3年生

●助産師さんのおしゃべりテラス  
 回 4月16日(火)午前10時～11時30分  
 内 助産師との自由なおしゃべり会  
 申 当日直接会場

●わくわくテラス「みんなであそぼう」  
 回 4月18日(木)午前10時30分～同50分

内 ふれあい遊びや運動遊びなど  
 申 当日直接会場

●だれでもおしゃべりテラス  
 回 4月23日(火)午前10時～11時30分

内 おもちゃプレママ、0歳～小学3年生の子どもと保護者の自由なおしゃべり会  
 申 当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」  
 回 4月25日(木)午前10時30分～同50分

内 4月生まれの子ども誕生会  
 申 当日直接会場

### わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)  
 ☎025-250-2395  
 開設時間 午前9時～午後6時  
 休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※4月は1日(月)、15日(月)  
 込 就学前児と保護者、小学1・2年生

●いちごひろば  
 回 4月10日(水)午前10時30分～同45分  
 内 バルーンで遊ぼう!  
 申 当日直接会場

●つくって遊ぼう!  
 回 4月17日(水)午前10時～11時15分  
 内 親子工作(マシュマロこいのぼり)  
 込 先着30人 申 当日直接会場

●誕生会  
 回 4月24日(水)午前10時30分～同45分  
 内 4月生まれのお友達をみんなで祝います  
 申 当日直接会場

●おもちゃ病院  
 回 4月27日(土)午後1時30分～3時30分  
 場 東区プラザ

内 おもちゃ修理(原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また、修理できない場合もありますので、ご了承ください)  
 申 当日直接会場

●プレママ・パパセミナー  
 回 5月11日(土)午後1時30分～3時20分  
 場 東区プラザ

内 出産後の赤ちゃんがいる生活について考える  
 込 出産予定日が令和6年7～9月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)先着12組  
 持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、飲み物

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください。

●リモート子育て講座  
 回 5月13日(月)午後1時30分～2時30分

困体の土台となる足の大切さについての話(正しいくつ選び方・履き方など)。Zoomを使用します。

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください。

●NPプログラム(完璧な親なんていない)

回 5月21日(火)～6月25日(火)の毎週火曜日(6回連続講座)午前10時～正午

場 東区プラザ

内 参加者同士でグループワークをする。

込 8カ月～3歳の子どものを持つ母親で原則全日程参加可能な人先着12組(保育あり先着12人)

¥600円(お菓子代)

持 マイボトル

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください。

### こども創作活動館

牡丹山1-33-23  
 ☎025-279-2113  
 開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日

込 就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

### ●えいごdeあそぼう

回 4月16日(火)午前10時30分～11時

内 外部講師の英語の先生による親子あそび

込 親子先着10組

申 電話または直接同施設

●体育あそび教室  
 回 4月19日(金)午後4時～5時

内 鉄棒や跳び箱を使って体を動かす

込 5歳～小学3年生先着12人

¥300円

持 汗を拭くタオル、飲み物  
 申 電話または直接同施設

●おやこdeアート  
 回 4月23日(火)午前10時30分～11時

内 てがたdeこいのぼり  
 申 当日直接会場

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら