

9月は健康増進普及月間

## 健康でいきいき暮らすために ～自分の健康・家族の健康 考えてみませんか～

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

### 特定健診・がん検診は毎年受けましょう！

#### 受診の際には受診券が必要です

市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない人に各種検診を行っています。対象の人へは受診券、案内冊子「検診いっ得」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

各種検診を受けられる医療機関・検診の種類、日程、対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。



受診券 「検診いっ得」

#### がん検診

国民の2人に1人ががんになり、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんで亡くなっています。がん検診はがんの早期発見のための検診です。定期的に受診、早めに発見、治療することが大切です。この機会に、がん検診を受けてみませんか。

▶ **検査項目** 肺がん(結核)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

▶ **対象者** 40歳以上で、次のいずれかに該当する人(※子宮頸がんは20歳以上)

- 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
- 職場や被扶養者向けのがん検診を受ける機会のない人

#### 特定健康診査(特定健診)

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。肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、脳血管疾患や心疾患の原因にもなります。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認するよい機会です。年に一度の習慣としてぜひ特定健診を受診し、健康管理に役立てましょう。

▶ **検査項目** 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

通院している人も特定健診の対象者です。かかりつけの医師にご相談ください。



#### ▶ 対象者

対象(令和7年3月31日現在の年齢)	40～59歳	60歳以上
40歳以上の新潟市国民健康保険加入者	500円	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者	無料	
生活保護受給者など	無料	

### ストップ! 動脈硬化 血糖値ダウンセミナー

糖尿病の発症・重症化を予防するための栄養・運動を学ぶセミナーです。

回	月	日	曜	内容	講師	定員(先着)
①	10	22	火	講話「糖尿病予防の基本知識について」	木戸病院 糖尿病センター長 津田 晶子さん	80人程度
②	10	29	火	講話「糖尿病予防および食事のとり方のポイントについて」、グループワーク	管理栄養士 家合 淳子さん	各50人
③	11	8	金	講話「糖尿病予防の運動について」、実技指導	かえつメディカルフィットネス「ウォーム」健康運動指導士 中野 沙紀さん	

**時間** 午前9時30分～11時30分(受け付けは9時15分から)

**会場** 東区プラザ ホール

**対象** 東区在住の血糖値が高い40～74歳で原則全3回出席できる人(「糖尿病で内服中」、「脳血管疾患や心疾患になったことがある」、「医師より運動制限・食事制限を受けている」人を除く)

**申し込み** 10月11日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

どなたでも参加可能です!

### 健康でくたく歩こう会

～歩いて、集って、楽しもう濁川公園～

自然豊かな秋の新潟を東区の運動普及推進委員と歩いてみませんか。

**日時** 10月1日(火) 午前9時40分～午後0時10分(集合時間は午前9時40分)

※雨天中止  
**コース** (集合)新崎駅北口～濁川公園内で脳トレ・アイスブレイク等、バラ園・日本庭園などを散策～新崎駅解散  
※新崎駅に駐車場はありません。公共交通機関等でお越しください

**参加費** 100円(保険料)  
**持ち物** 飲み物、タオル、帽子  
**申し込み** 当日直接会場  
**問い合わせ** 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350



### 「元気が出るガイドブック」をご活用ください



区では今年も、さまざまな健康づくり事業や健康講座・検診などの情報をまとめたガイドブックを作成しました。区役所、公共施設で配布しています。健康づくりに、ぜひご活用ください。



◀市ホームページ

#### 「東区げんき応援チャレンジ」応募受け付け中!

「減塩に気をつけている」「ラジオ体操をしている」など、皆さんが「健康づくり」のために行っていることを募集しています。応募いただいた方の中から、抽選で素敵な景品をプレゼントします。ぜひご参加ください。

**応募期間** 12月15日(日)まで

**応募方法** 「元気が出るガイドブック」内の専用応募はがきに必要事項を記入し、郵送で健康福祉課健康増進係または直接同係(24番窓口)、石山地域保健福祉センターへ ※必要事項、郵送先住所は専用応募はがきに記載しています