

### 集団検診のお知らせ(10月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の人  
持ち物 健康保険証、がん検診受診券、個人記録票  
※新型コロナウイルス感染症の影響で、「検診いっとく」「北区集団検診カレンダー」に記載の日程から変更になっています。予約はいずれも平日午前9時から午後4時半まで。定員に達し次第終了します

#### 《胃がん検診(男性・女性)》

☑10月9日(金)、14日(水)、16日(金)午前9時～11時半  
場北地域保健福祉センター(14日は北地区コミュニティセンター)  
☑9月23日(水)から電話で市医師会メジカルセンター(☎240-4134)

#### 《肺がん検診》

☑予約開始日から電話で新潟県保健衛生センター(☎333-8328または☎267-6323)

期日	時間	対象	会場	予約開始日
10/6(火)	9:00～15:00 ※11:30～13:00を除く	男性	早通いするぎ荘	9/23(水)
10/7(水)		女性		
10/8(木)	9:00～11:30	女性	葛塚コミュニティセンター	9/28(月)
10/15(木)		男性 女性	北地域保健福祉センター	
10/30(金)			濁川連絡所	

#### 集団検診を受けるときの注意事項

- ・検査をしやすい服装で来てください。検診着の利用は200円がかかります
- ・郵送されている個人記録票は**自宅**で記入してきてください
- ・発熱、咳、倦怠感がある人は受診できません
- ・検診前に体温を確認します。体温を測定してきてください

### 一人一人に合った

### 「新しい生活様式」の実践に理解を

新型コロナウイルス感染症予防で、アルコールを使った手の消毒やマスクの着用など「新しい生活様式」が定着しつつあります。その一方で、体質や病気などによりそれらの対策ができない人たちもいます。さまざまな事情があることを理解し、不当な差別をしたり偏見を持ったりしないようにしましょう。

問健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

#### アルコールでの手の消毒(化学物質過敏症)

消毒用アルコールなどの化学物質に触れるとアレルギーのような反応を起こす化学物質過敏症というものがあります。一度発症するとその後、極めてわずかな化学物質でも症状が現れます。周囲で化学物質過敏症を申し出る人がいた場合は、アルコール消毒以外での予防対策をとるなどの配慮をお願いします。

#### 化学物質過敏症の主な症状

- ・めまいや吐き気
- ・目・鼻・喉の刺激症状
- ・皮膚のかゆみ
- ・全身の倦怠感
- ・頭痛 など

#### 化学物質過敏症相談専用電話 化学物質過敏症支援センター

☎045-663-8545 ※水・金曜(祝日を除く)午前10時～午後4時(午後0時半～1時半を除く)。2回目以降の相談は入会者に限りませ

#### マスクの着用(感覚過敏)

感覚過敏とは、五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)が外部の刺激に過敏に反応し、激しい苦痛を感じる症状をいいます。この症状を持つ人の中には、布が肌に触れることで激しい痛みや苦痛を感じてしまうためマスクを着用できない人もいます。



### 健康増進普及講習会 パッククッキング

☑10月30日(金)

場豊栄健康センター

☑パッククッキングのやり方の紹介、血管年齢測定、ほか

持ち物 筆記用具

☑先着10人

☑10月20日(火)までに電話で食生活改善推進委員 石川(午後5時～7時 ☎388-8750)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

### みなさんの健康のために(10月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

全て事前に申し込みが必要です。

#### 安産教室(全2回)

☑11月6日(金)、12月5日(土)午前9時半～10時半

場豊栄健康センター

☑妊娠中の栄養、お母さんと赤ちゃんの歯、沐浴方法、産後の体と心の変化

☑出産予定日が令和3年3～5月の妊婦先着8人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

☑電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

#### 育児相談

時間 午前9時半～11時半

☑身体計測、栄養相談

☑乳幼児と保育者

期日	会場	定員	申し込み
10/21(水)	豊栄健康センター	先着24人	健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)
10/27(火)	北地域保健福祉センター	先着20人	同センター(☎387-1781)

#### 離乳食講習会

期日 10月2日(金)

場豊栄健康センター

定員 各先着15人

☑9月23日～30日(水)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

時間	講座	内容	対象
10:00～10:50	ステップ離乳食	2回食・3回食への進め方	生後6カ月以降で2回食・3回食へ進もうとしている乳児の保育者
13:30～14:20	はじめての離乳食	離乳食の始め方	生後5カ月ぐらいの乳児の保育者

#### フッ化物塗布

☑10月20日(火)午前9時半～10時40分

場豊栄健康センター

☑平成28年10月～令和元年10月に生まれた子 先着20人

¥1,020円

☑9月23日(水)～10月18日(日)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

#### 健康相談

☑保健師、栄養士による個別相談

※健康診断の結果記録票がある人は持参してください

期日	時間	会場	申し込み
10/23(金)	9:30～11:30	北地域保健福祉センター	同センター(☎387-1781)
10/28(水)	13:30～15:30	豊栄健康センター	健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

#### メタボ予防の運動講座

時間 午後1時半～3時

対象 ほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

☑運動の習慣化を目的とした講座・実技

期日	会場	定員	申し込み
10/13(火)	北地区公民館	先着8人	北地域保健福祉センター(☎387-1781)
10/28(水)	豊栄健康センター	先着12人	健康福祉課地域保健福祉担当(☎387-1345)

#### 《そのほか》

■ 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診は該当者に個別に案内をしています。

■ はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

■ 1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。

問豊栄図書館(☎387-1123)

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。