

### 集団検診のお知らせ(7・8月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

#### 肺がん検診(申し込み不要)

- 対象年齢はすべて40歳以上(令和4年3月31日現在の年齢)です。
  - ・郵送されている個人記録票は自宅に記入してきてください
  - ・会場の密を避けるため、比較的空いている受付時間後半をおすすめします
  - ・お住まいの対象地区での受診にご協力ください

7月	受付時間	会場	対象地区
13(火)	9:00 ~ 11:00	長浦コミュニティセンター	長浦地区
	13:30 ~ 14:30	内沼公民館	
26(月)	9:00 ~ 11:00	葛塚コミュニティセンター	葛塚地区
	13:00 ~ 15:00		
27(火)	9:00 ~ 11:00	葛塚コミュニティセンター (女性のみ)	葛塚地区
	13:00 ~ 15:00		
28(水)	9:00 ~ 11:00	岡方第二小学校	岡方地区
	13:30 ~ 14:30	シルバー人材センター北事務所	豊栄地区全域

#### 胃がん検診(要申し込み)

- 7月20日(火)午前9時~11時
- 場岡方コミュニティセンター
- 令和4年3月31日時点で40歳以上の人 先着40人
- ☎電話で下越総合健康開発センター(☎0254-28-1884、土・日曜、祝日を除く午前9時~午後4時半)
- ※郵送されている個人記録票は自宅に記入してきてください

#### 乳がん検診(要申し込み)

- 8月29日(日)午前9時半~午後3時半
- 場豊栄健康センター
- 令和4年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢女性 先着130人
- ※令和2年度受診しなかった人も対象
- ☎7月30日(金)から電話で新潟市役所コールセンター(☎243-4894)

#### 集団検診を受けるときの注意事項

- 持ち物:健康保険証、がん検診受診券、自己負担金、記入した個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
- ・検査しやすい服装で来てください。検診着の利用は有料(200円)です

### 健康と福祉のひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



#### 夏の糖分・食塩のとり過ぎに要注意!



#### ● 普段の水分補給は水かお茶

たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなどでミネラルを補充する必要がありますが、普段の水分補給は水かお茶にしましょう。スポーツドリンク(500ml)には角砂糖約7個分と、ジュースに負けないくらいたくさんの糖分が含まれています。飲みすぎは高血糖につながります。

#### ● その食塩、本当に必要?

脳血管疾患の要因のひとつに食塩のとり過ぎがあります。「夏の熱中症予防に」と余分な食塩をとっていませんか?食塩の補給が必要なのは汗をたくさんかいたときです。汗をかいていないのに塩分補給をすると、食塩のとり過ぎになってしまいます。

#### ● 素材の味を楽しんで

夏はトマトや枝豆、とうもろこしなどがおいしくなる時期です。アクセントとして塩をかけている方もいるのではないのでしょうか。かけているのはほんの少量でも、小さな積み重ねが食塩のとり過ぎにつながっているかもしれません。北区の新鮮食材を塩をかけずに素材の甘さのまま、楽しんでみませんか。



ゆでるときに使う塩も少なめに

### 知っ得!! 食のミニ教室

- 7月15日(木)午前10時~11時(受付9時45分~)
- 場木崎コミュニティセンター
- ☎血管年齢測定、手洗いチェック、講話
- ☎10人
- ☎7月13日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

### 区役所の窓口で実施

### 新型コロナウイルス予防接種「予約お手伝い隊」

インターネットでの予約が難しい人を対象に、**区役所などの窓口で集団接種の予約を代行入力**します。  
※代理の人の来庁可

接種券を忘れると予約ができません!

- 実施期間・時間  
7月30日(金)まで午前8時半~午後5時半  
※土・日曜、祝日、休館日を除く
- 持ち物  
接種券(黄色の封筒で送付済) =右写真=
- 実施場所  
区役所、北出張所、濁川連絡所、南浜連絡所、早通連絡所
- 申し込み  
不要。直接窓口に来てください

問地域総務課(☎387-1125)



#### あなたの骨は大丈夫?

### 骨粗しょう症予防相談会

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

- 自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。
- 8月10日(火) ①午前9時45分~ ②午前10時15分~  
③午前10時45分~ ④午前11時15分~
- 場早通コミュニティセンター
- ☎骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など
- ☎18歳以上 各回先着7人
- ※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかとに骨折や外傷のある人を除く
- ☎電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

### 北区文化会館からのお知らせ

問同館(☎388-6900)

#### 「我が子..ヒロシマの子」



7月25日(日)  
開演 午後2時[全席指定]

【料金】 一般 1,000円  
中学生以下 500円  
※就学前児入場不可

出演:演劇くらぶ「葛の葉」

### 令和3年度 北区イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のイベントを中止します。

- ◆阿賀野川ござれや花火  
問阿賀野川ござれや花火実行委員会事務局(☎259-5811)
- ◆葛塚まつり  
問葛塚まつり実行委員会(☎387-1356)
- ◆豊栄大民謡ながし  
問実行委員会事務局(豊栄地区公民館)(☎387-2014)

車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問地域総務課(☎387-1125)