

集団がん検診のお知らせ(9月・10月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

肺がん検診(申し込み不要)

令和7年3月31日時点で40歳以上

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間. Lists screening dates and locations from 9/9 to 10/3.

胃がん検診(要申し込み)

令和7年3月31日時点で40歳以上

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Lists screening dates and reservation info.

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物 健康保険証(健康保険証登録したマイナンバーカードも可)、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん) ※マスク着用にご協力をお願いします

全部知ってる?

特定健診のあれこれ

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

○どんな検査をするの? 検査で何が分かるの?

身体計測や血圧測定、尿検査、血液検査などをします。検査結果から、病気の早期発見ができ、早期治療することで病気の重症化を防ぐことができます。

○誰が受けられる? いくらで受けられるの?

本来なら9,000円かかる内容の検査が500円、年齢などによっては無料で受診できます。

Table showing costs for different age groups: 40~59歳 (500円), 60歳以上 (無料).

※社会保険に加入している人は健康保険証の発行元に問い合わせてください。

○どうやって受ければいい?

医療機関に事前予約が必要です。水色の冊子「検診いっ得」の中から選んで予約してください。「どこで受ければいいのかわからない」や「検診いっ得」が手元にないという場合は問い合わせてください。

○通院中なら受診しなくてもいい?

通院している人も健診の対象です。改めて検査をすることで、見つかる異常もあるかもしれません。まずは、かかりつけの医師に「特定健診を受診したい」と伝えてください。

健康ひろば

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

身体活動[生活活動+運動]を増やしましょう!

身体活動とは、日常生活における家事・労働・通勤などに伴う「生活活動」と、スポーツやフィットネスなどの「運動」が含まれます。「身体活動量」を増やすことで、高血圧、糖尿病、心臓病などの発症リスクを下げる効果が期待されます。

【身体活動・運動の目標】

Table showing activity goals for adults (18-64) and elderly (65+), including steps and exercise duration.

参考:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)

【始めよう運動!健康づくりスタートセミナー】

運動を始めたい人へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツを伝える初心者向け運動講座を開催しています。

40~74歳で、他の運動講座・サークルなどに参加していない人

Table with columns: 9月, 会場, 時間, 定員, 申し込み. Lists seminar dates and locations.

ハピスカとよさか ヘルシーエクササイズ教室 ~秋のおしらせ~

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 定員(先着). Lists various exercise classes and their details.

場①~⑭豊栄総合体育館 ⑮~⑱北区文化会館 ⑲長浦コミュニティセンター

回数 月3~4回程度

【10月入会より年会費、保険料】3,350円 ※65歳以上は2,200円

【参加費】450円×月の開催数 ※⑭は750円×月の開催数

※詳細はホームページに掲載

☎電話でハピスカとよさか ☎386-7522、月曜休館)



エンジョイスports in 北区 2024 競技別大会

新潟市北区スポーツ協会(事務局:産業振興課内 ☎387-1195)

Table with columns: 種目, 開催日・会場, 内容, 参加費, 申し込み. Lists various sports events like Floor Curling, Judo, Basketball, etc.

にいがた防災メールでも緊急情報を発信しています。ご利用ください。

