



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
 回 10月27日(火)
 受け付け 午前9時～11時半
 内容 健康相談(禁煙相談も可)
 持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可) 問 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
 回 10月8日(木)
 受け付け 午後1時45分～2時
 内容 生後4～5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人
 内容 離乳食の進め方(講話は1時間程度)
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
 問 9月23日(水)～10月6日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
 回 10月13日(火)
 受け付け 午後1時45分～2時
 内容 生後6カ月以降で2回食・3回食に進

もうとしている赤ちゃんの保育者 先着10人
 内容 離乳食の進め方(講話は1時間程度)
 持ち物 母子健康手帳
 問 9月23日(水)～10月11日(日)市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

開催時間 ①9:30②9:50③10:10 ④10:30⑤10:50
 内容 乳幼児の保育者 内容 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
 ■白根健康福祉センター
 回 10月8日(木) 内容 各時間4人先着順
 ■味方健康センター
 回 9月24日、10月22日(木)
 内容 各時間2人先着順
 問 9月23日(水)から各相談日前日までに健康福祉課 ☎372-6375
 ※妊娠や子育てについてのさまざまな相談を電話や窓口で受け付けています。乳児の体重測定を希望する場合は、事前に電話でご相談ください

その他健診

対象者には、個別に案内を送ります。
 ○1歳誕生歯科健診 10月1日(木)
 ※希望者にはフッ化物塗布あり。健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
 ○1歳6カ月児健診 10月7日(水)
 ○3歳児健診 10月9日(金)
 ※1歳6カ月児健診・3歳児健診ではフッ化物塗布は行いません。希望される場合は「フッ化物塗布事業委託医療機関」に申し込んでください



健康応援通信⑥
「認知症を予防しよう」

MCI(軽度認知障がい)って何?

MCIは、アルツハイマー型認知症になる一歩手前の段階です。MCIは早い段階で気づき、適切な対策や治療を行うことで、現状維持や回復も可能なことが分かってきました。しかし、日常生活は問題なく行えるため、異変に気付かないまま過ぎてしまうことも少なくありません。MCIのサインを知っておくことが大切です。

日常生活で見られるMCIのサイン

- 何度も同じことを質問する
- 置き忘れ、しまい忘れが増え、探し物をすることが多い
- 外出時でも服装に気を使わない
- 鍋を焦がしたり、水を出しっ放しにする
- 好きだった趣味への興味がなくなる
- 約束をよく忘れる



MCI改善・予防のための対策

- 運動** ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がお勧めです。二つの事を同時に行うと、より効果的です。(例:計算しながらウォーキング、しりとりしながら足踏み)
- 食事** いろいろな食品を取ることが基本です。その上で、野菜・果物・魚を積極的に食べるようにしましょう。
- 趣味** 体や頭を使い「楽しい」と思うことは、記憶力や集中力を高めます。どんなジャンルでも構わないので、自分に合った趣味を見つけましょう。計算する、日記を付ける、楽しく会話をするなども効果的です。

MCIを疑ったら専門家に相談を

地域包括支援センターや健康福祉課にご相談ください。医療機関に行く場合はかかりつけ医のほか、精神科・神経内科・心療内科などを受診しましょう。
 問 健康福祉課 ☎372-6385



胃がん・肺がん検診のお知らせ(要予約)

新型コロナウイルス感染拡大を受け、密接・密集を避けるために、集団健診を**予約制**で実施します。

胃がん集団検診日程

検診日	会場	対象	当日受付時間	予約開始日	予約先
9月24日(木)	白根健康福祉センター	女	① 9:00～ 9:30	受付中	B
			② 9:30～10:00		
9月29日(火)		③ 10:00～10:30			
		④ 10:30～11:00	A		
		⑤ 11:00～11:30			

<予約先>受付時間 平日午前9時から午後4時半

※受診券をお手元に置いて予約をしてください

- A** 新潟県労働衛生医学協会 ☎370-1800
- B** 新潟市医師会メジカルセンター ☎240-4134

胃がん・肺がん集団検診(同時実施)実施日程

検診日	会場	対象	当日受付時間	予約開始日
10月15日(木)	白根健康福祉センター	男女	① 9:00～ 9:30 ② 9:30～10:00 ③ 10:00～10:30 ④ 10:30～11:00 ⑤ 11:00～11:30	9/23(水)～

<予約先>健康福祉課 ☎372-6385 受付時間 平日午前8時半から午後5時半
 ※受診券をお手元に置いて予約してください

持ち物 受診券・個人記録票・健康保険証・自己負担金

胃がん検診

内容 40歳以上 内容 検診車によるX線撮影(バリウム)検査
 自己負担金 1,000円

・40歳および70歳以上は無料・41歳～69歳で新潟市国民健康保険加入者は半額・市民税非課税世帯の人、生活保護受給者は無料(検診日に「無料受診券」等が必要。検診日の2週間前までに健康福祉課に申請書を提出してください)

肺がん(結核)検診

内容 40歳以上 内容 検診車による胸部X線撮影(かくたん検査は感染予防の観点から実施しません) 自己負担金 無料

問 健康福祉課 ☎372-6385



乳がん検診
マンモグラフィ検査

内容 職場などで受診機会のない40歳以上(施設検診は40～69歳)で偶数年齢の女性(令和3年3月31日現在)。ただし、奇数年齢であっても昨年度受診していない人は受診可 持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金

自己負担金

年齢	40歳	41～69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

○**集団検診** 検診車による検査

問 9月22日(火・祝)から市役所コールセンター ☎243-4894

検診日	会場	検診受付時間	定員
10月28日(水)	白根健康福祉センター	午前9:30～11:30 午後1:30～3:30 30分ごとに予約受付。希望時間を伝えてください。	先着100人

- お願い**
- 検診当日は自宅で体温を測り、マスクを着用し来場してください。
 - 感染予防対策のため、バスタオルを持参してください。
 - 持参しない場合は、使い捨ての検査着(200円)の利用となります。

○**施設検診**

委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いつ得?」に掲載。
 問 健康福祉課 ☎372-6385



骨粗しょう症予防相談会(予約制)
骨密度測定と健康相談

回 10月28日(水)①9:45 ②10:15 ③10:45 ④11:15 ⑤13:15 ⑥13:45
 場 白根健康福祉センター 内容 18歳以上。各時間 先着5人※骨粗しょう症で治療中の人は不可 問 9月22日(火・祝)から市役所コールセンター ☎243-4894
 問 健康福祉課 ☎372-6385