



西区 人口:156,822人(+3) 男:75,391人(-13) 女:81,431人(+16) 世帯数:68,827世帯(+54) ※令和元年7月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km<sup>2</sup>

# 健康に自信のあるあなたも受けよう!! 特定健診

健診を自分には関係の無いものと思っている人は多いのではないのでしょうか。これからも住み慣れた地域で安心して元気に暮らせるよう、特定健診で健康状態を見直してみませんか。

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

## 特定健診って?

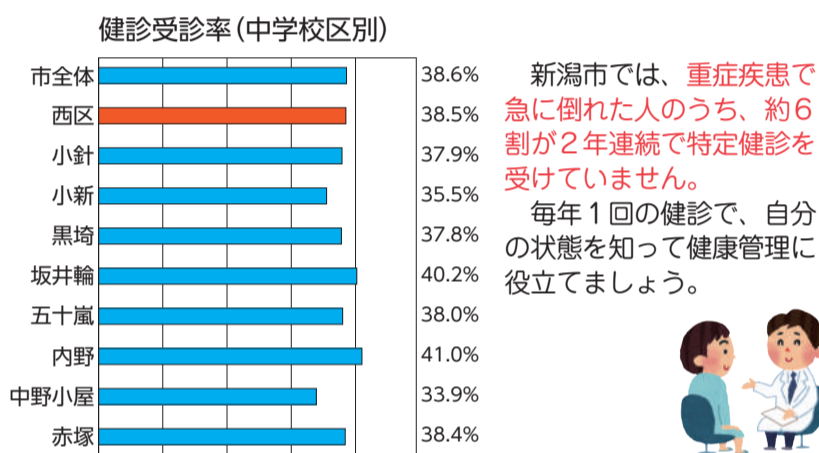
- 特定健診とはメタボリックシンドローム(メタボ)の予防・解消に重点をおいた健康診査です。
- 自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認する機会になり、健康管理に役立ちます。

## 40歳以上の人が対象

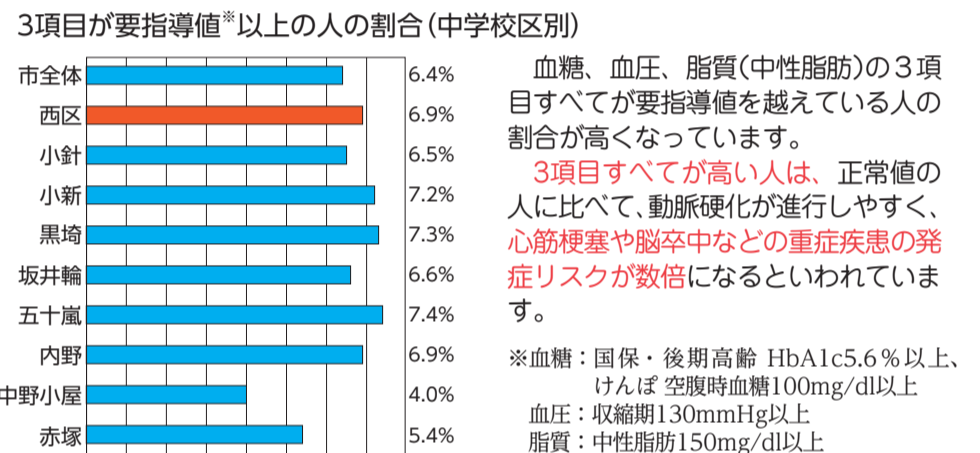
- 市国民健康保険・県後期高齢者医療制度の加入者または生活保護受給者等には、市から受診券を送付しています。
- 社会保険加入者は、健康保険証の発行元にご確認ください。

## 西区の健康の課題は?

西区の健診受診者はわずか3人に1人!



血糖・血圧・脂質の3項目が高いハイリスク者の割合が多い

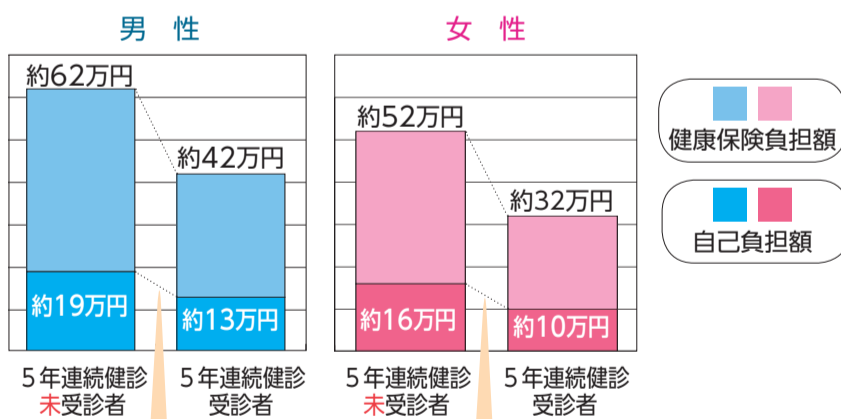


資料:平成28年度の新潟市国民健康保険(国保)、新潟県後期高齢者医療制度(後期高齢)、全国健康保険協会(けんぽ)の加入者のデータ

## 健康は財布に優しい

健診を受けている人は、健診を受けていない人よりも医療費が安くなっています。健診を受けて健康を管理しながら、医療費を抑えませんか。

年間平均1人あたり医療費の比較



自己負担3割の場合、約6万円お得!

資料:平成25~29年度新潟市国民健康保険、後期高齢者医療制度の健診・レセプト(40歳以上 歯科除く)。医療費は25~29年度の平均

## 受診して、とくとくキャンペーンに応募しよう!

本市では、各種検診を受診し応募すると抽選で景品が当たる「とくとくキャンペーン」を実施しています。景品は、検診受診率向上の趣旨を理解し協賛していただいた企業・団体等からの無償提供によるものです。この機会に検診を受診して、健康な生活とお得な景品を手に入れましょう。

- 応募期間 5月1日~令和2年1月15日
- 応募資格 平成31年4月1日~令和元年12月31日に新潟市特定健診またはがん検診を1つ以上受診した人
- 応募方法 検診を受診後、お手元を受診券を用意し、新潟市役所コールセンターに電話または下の二次元コードからご応募ください

新潟市役所コールセンター  
☎025-243-4894  
午前8時~午後9時(年中無休)



申し込みホームページ

にいがた未来ポイント対象事業

## 西区発!健康ステップアップチャレンジ 経験者向け ウォーキング講座

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

普段の運動をより効果的にする方法をご存知ですか。正しい知識を身に着けることでメタボや生活習慣病の予防、脂肪燃焼率の上昇などの効果が期待できます。今回は坂道や階段、長距離のポイントなどをじっくりと実技指導で学びます。自分に合った方法を身に着けてみませんか。



日時 10月4日(金)、21日(月)午前10時~11時30分 (受付 午前9時30分~9時45分)

テーマ インターバルウォーキングのコツ

会場 寺尾中央公園 休息所  
 講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)  
 定員 ウォーキングを行っている人 各回25人(応募多数の場合、初めての人を優先して抽選)  
 持ち物 運動のできる服装、運動靴(屋外用)、タオル、飲み物、筆記用具  
 申し込み 4日(水)~18日(水)に電話で問い合わせ先