



# にしかん

第322号

令和2年(2020年)

9月6日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課  
〒953-8666  
新潟市西蒲区巻甲2690番地1  
電話 0256-73-1000(代表)  
FAX 0256-72-6022

◀ 西蒲区ホームページ ▶  
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,984人 (-64) 世帯数 20,659世帯 (+14) 男 27,146人 (-25) 女 28,838人 (-39)

※7月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

## 年に一度の健康チェック！検(健)診を受けに行く前に 検(健)診の変更点をご確認ください

☎ 健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8380

### 集団検診

#### 1 集団がん検診が「予約制」になりました

3つの密(密閉・密集・密接)を避けるため、会場にいる人数や、検診車に入る人数を制限しています。希望する検診日の予約開始日や予約先電話番号は、8月1日に全戸配布した「令和2年度(2020年度)西蒲区がん検診(集団)日程表」を確認のうえ、予約してください。

#### 2 ミニドック型集団健診を中止し、集団がん検診を実施します

5~6月に中止となった集団がん検診の受診機会を確保するため、ミニドック型集団健診を中止し、集団がん検診に振り替えて実施します。

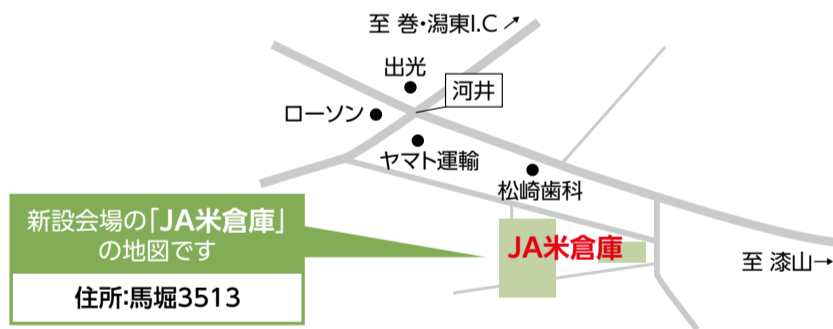
#### 3 肺がん検診の追加実施が決定！(要予約)

8月1日に全戸配布した「令和2年度(2020年度)西蒲区がん検診(集団)日程表」に加えて、11・12月で肺がん検診の実施が決まりました。追加実施の日程などは以下の表のとおりです。

期 日	受付時間	会 場	予約開始日
11月26日(木)	午前9時~午後3時	巻地域保健福祉センター	11月5日(木)
11月27日(金)	午前9時~11時半	JA米倉庫(下の図参照)	
11月30日(月)	午前9時~11時半	中之口老人福祉センター	11月9日(月)
12月3日(木)	午前9時~午後3時	巻地域保健福祉センター	
12月8日(火)	午前9時~11時半	岩室健康センター	11月18日(水)
	午後1時~午後3時	岩室農村環境改善センター	
12月9日(水)	午前9時~午後3時	西川健康センター	11月24日(火)
12月11日(金)	午前9時~11時半	潟東健康センター	
12月14日(月)	午前9時~午後3時	巻地域保健福祉センター	
		巻地域保健福祉センター	

予約電話番号 025-333-8328 (新潟県保健衛生センター)

受付時間 平日 午前9時~午後4時



←「令和2年度(2020年度)西蒲区がん検診(集団)日程表」

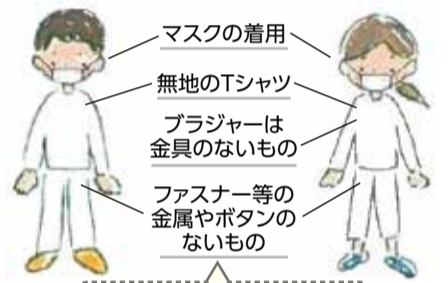
◆日程表は、ホームページにも掲載しています

◆感染症の流行状況により、日程の変更や中止となる可能性があります。その場合は、区だよりなどでお知らせします

### 感染症対策のため、集団検診を受診する際のお願い

- ◎マスクを着用してください
- ◎検診当日は、自宅で体温を測定し、メモして持参してください
- ◎熱、せき、倦怠感があるなど体調不良の人は、受診を控えてください
- ※当日、体調不良で欠席する場合、キャンセルの連絡は不要です
- ◎感染予防のため、集団検診を受診する時は、右のイラストのような服装で来てください

#### 集団検診を受診する時の服装



時間短縮・混雑緩和のため  
ご協力をお願いします。

### 施設検診

#### 施設検診の対象年齢が拡大されました

	【変更前】	【変更後】
胃がんX線撮影(バリウム)検査	40歳・45歳・50歳以上	40歳以上 ※今年度のみ対応です
乳がん検診	40歳~59歳の偶数年齢	40歳~69歳の偶数年齢

※特定健康診査など、委託医療機関での受診を希望する人は、かかりつけ医療機関へ予約・問い合わせください

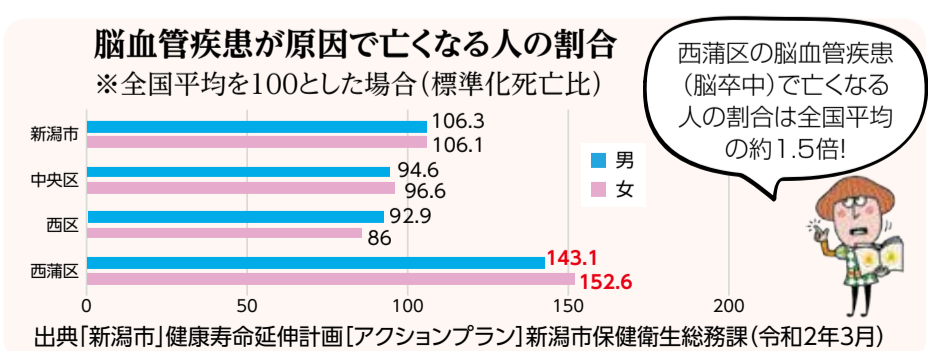
※特定健診・がん検診の委託医療機関については「検診いっ得?」冊子(10ページ)を確認してください

### 健康を維持するために

#### 健診で「血糖」と「脂質」を確認し、動脈硬化を予防しましょう!

西蒲区は脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人が多くありますが、脳血管疾患を引き起こす大きな要因は動脈硬化です。

動脈硬化は高血圧・高血糖・脂質異常症などで進行します。血圧は自宅などでも日常的に計測できるようになりましたが、血糖や脂質はちょっと高くても痛くもかゆくもなく、採血して検査しないと状態が分かりません。血管が傷つきやすい状態ではないか確認するために、ぜひ健診を受けてください。早いうちに気が付けば、ほんの少しの工夫で改善できます。

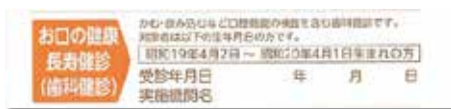


#### 「成人歯科健診」「お口の健康長寿健診」も、ぜひ受診してください!

現在、成人の約80%が歯周病にかかっていると報告されており、歯周病が誤嚥性肺炎や心内膜炎、狭心症などを引き起こすだけでなく、血管を劣化させることが分かっています。歯周病も動脈硬化を進行させる要因の1つです。また、歯の本数が減ることで、筋力低下が進みやすいことも分かっています。歯や歯ぐきの状態、お口の中の衛生状態に問題はないか、噛む・飲み込むなどの機能低下がないか、歯科健診で確認して、お口も血管もいきいきと保ちましょう。

- 成人歯科健診の対象者  
年度末時点での年齢が40・50・60・70歳の人  
※対象者には、成人歯科健診受診券が個別郵送されています

- お口の健康長寿健診の対象者  
年度末時点での年齢が76歳の方  
(昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生まれ)  
受診券にお口の健康長寿健診の項目があります



## 救急車の適正利用をお願いします

西蒲消防署地域防災課(☎0256-72-3309)

## 救急車は限りある資源です

新潟市は人口約80万人に対して25隊の救急隊で運用しています。つまり救急車は無限にあるわけではなく「限りある資源」です。

救急車は本当に必要とする人に譲る気持ちを持って、みんなで上手に活用していきましょう。

## 夜間に救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったときは

大人(概ね15歳以上の人)

15歳未満のお子さん

## 救急医療電話相談

## 小児救急医療電話相談

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

#7119

#8000

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは

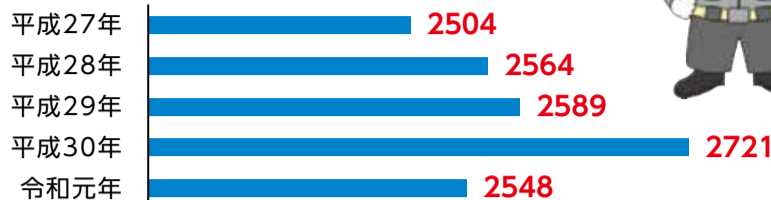
025-284-7119

025-285-2525

相談時間 毎日(午後7時～翌朝午前8時)

相談内容 発熱、頭痛、腹痛、吐き気など、急な病気やけがなどに関する相談

## 西蒲区の過去5年間の救急出動件数



## 救急アプリQ助利用方法



急な病気やけがをした時、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じて必要な対応が表示されます。

総務省消防庁「Q助」案内サイト



救急要請は迷わず119番して下さい!

## にしかんウォーキングチャレンジ成果報告

健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

## 「西蒲区健康寿命を延ばしたい!」

昨年9～11月に区民の運動習慣改善のきっかけづくりとして「にしかんウォーキングチャレンジ」を実施しました。期間中の91日間の歩数などをウォーキング手帳に記録して提出されたデータの分析結果の第一報を報告します。

## ▼ウォーキング手帳の提出者

対象者：189人(男性32.8%、女性67.2%)  
平均年齢：66.97歳(26歳～85歳)  
ウォーキング日数の平均：87.57日(91日中)  
1日当たりの平均歩数：7,294歩

分析は、新潟大学大学院保健学研究科の坂井さゆり教授の研究チームによるものです



多くの人がほとんど毎日ウォーキングを行い、91日間で東京まで歩いて行くことができる歩数(およそ44万歩以上)を歩いており、動脈硬化や骨粗しょう症、高血圧の予防が期待できる歩数(1日8,000歩)を達成した人の割合は88.1%でした。年代別にみると、以下の表のようになります。

年代	参加人数割合(%)	91日間の歩行実施率(%)	期間中総歩数平均(歩)	1日当たりの平均歩数(歩)	国が推奨する1日8,000歩達成率(%)
20歳代	1.6	90.5	298,172	3,753	40.96
30歳代	0.5	100.0	416,234	4,574	57.18
40歳代	4.8	97.3	635,961	7,334	87.36
50歳代	11.6	97.0	664,330	7,482	91.25
60歳代	36.0	96.3	647,306	7,358	88.92
70歳代	38.1	96.6	672,469	7,603	92.37
80歳代	7.4	93.2	509,456	6,026	69.98

## ▼ウォーキングチャレンジ参加による生活習慣などの変化

- ◆睡眠により休息が十分とれていると感じるようになった
- ◆飲酒習慣の改善(飲酒頻度の低下など)
- ◆1日30分以上の軽く汗をかく運動の頻度が増加した
- ◆健康を意識し、適度に運動するようになった



運動の機会や活動が増えることでよい睡眠になり、健康意識の変化が飲酒頻度に影響したようです。

また、体脂肪が減った人は1日8,000歩以上歩いている日が多く、筋肉量が増加した人は歩く日数が多かったことから「体脂肪率は総歩数と関係がある」「筋肉量は歩く日数と関係がある」と推測されます。

1日8,000歩以上歩くことが体脂肪減少の目安になることも確認されたので、無理せず自分のペースで毎日継続し、少しずつ歩数を増やしていくことが、生活習慣病の予防にもつながると考えられます。

今回のチャレンジでははっきりとした体形変化は確認できませんでしたが、朝の目覚めや抑うつ、気分の改善への作用も見えてきました。

ウォーキングチャレンジに参加したことで、運動意識の変化や活動の向上はもちろんですが、楽しかった、仲間ができたという人もいました。一方で、毎日歩けなかった、目標に達しない日があった、冬に向かうと動くのがおっくうという意見もありましたが、皆さんも自身のペースで安全にウォーキングにチャレンジしてみてください。

## 今年もやります! ウォーキングチャレンジ

コロナ禍の運動不足解消も狙って、今年も9～11月にウォーキングチャレンジを実施します。9～11月の3か月の歩数などを記録して、12月に記録を提出し、参加賞をゲットしましょう!



ウォーキング手帳設置場所▼

西蒲区役所 健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所など

詳しくは問い合わせてください。

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 問 地域総務課(☎0256-72-8179)



### 令和2年度 秋のスポーツ教室 in 岩室体育館

スクール名	開催日	時間	対象・定員
①岩室健康クラブ	9月2日～ 令和3年2月3日 (主に毎月第1・3水曜)	午後1時半～ 3時	60歳以上 先着30人
②はじめてのヨガ教室	9月1日～11月3日 (毎週火曜)	午前10時～ 11時	どなたでも 先着20人

内①リズムエクササイズや軽スポーツ、②ヨガの基本ポーズや呼吸法  
 料①1回200円(全11回)、②1回600円(全10回)  
 持ち物 ①運動できる服装、内履き、飲み物、マスク、②動きやすい服装、  
 ヨガマット(貸出可)、飲み物、マスク  
 申①、②ともに開催日前日の午後5時までに、電話で岩室体育館  
 (☎0256-78-8705)へ

## お知らせ版

日=日時 場=会場 内=内容 対=対象・定員  
 料=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ  
 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

感染症予防のため、催しなどに参加する際はマスクを持参し着用してください。

### 公民館

巻地区公民館 ☎0256-72-3329

#### ■親子防災講座

災害時の行動や安否確認の方法などを記入する「防災ポケットメモ」を親子で楽しみながら作成し、災害時のとるべき行動について考えます。  
 日9月26日(土)午前10時～11時半  
 場同館  
 講師 NPO 法人ワーキングウィメンズアソシエーション  
 対小学生以上の親子 先着10組  
 料130円(防災ポケットメモの代金)  
 持ち物 筆記用具  
 申あす7日(月)から18日(金)までに電話で同館へ

### 子育て

こころ広場 巻子育て支援センター

●**発育測定**  
 日9月8日(火)・9日(水)随時  
 ●**お誕生会**  
 日9月17日(木)午前10時半～11時  
 申9月生まれのお子さんは9月15日(火)までに電話または直接同センターへ  
 ●**こころオカリナコンサート**  
 日9月29日(火)午後2時～2時半  
 講師 かのかんさん  
 申電話または直接同センターへ(人数制限あり)

ほかほかコアラ 岩室子育て支援センター

講座などは先着8組です。電話または直接同センターへ申し込んでください。  
 ●**赤ちゃん広場「秋・冬の過ごし方と感染症」**  
 日あす7日(月)午前10時～11時  
 講師 健康福祉課 保健師  
 ●**育児講座「離乳食について」**  
 日9月9日(水)午前10時～11時  
 講師 健康福祉課 栄養士  
 ●**作って遊ぼう「敬老の日のプレゼント作り」**  
 日9月14日(月)、15日(火)随時  
 ●**育児講座「保育園、幼稚園、こども園**

#### ってどなたとこ？入園に向けて

日9月18日(金)午前10時～11時  
 講師 斉藤裕さん(新潟県立大学教授)

さくらほ 巻のくち子育て支援センター  
 問025-375-5690

9月9日(水)・16日(水)は子育て支援行事のため、午前中は休館です。  
 ●**作って遊ぼう「トンボの眼鏡」**  
 日9月7日(月)～10日(木)随時  
 ●**リラックスヨガ**  
 日9月11日(金)午後2時半～3時10分  
 講師 渡辺佳子さん(ヨガインストラクター)  
 申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)  
 ●**発育測定**  
 日9月14日(月)～17日(木)随時  
 ●**お誕生会**  
 日9月18日(金)午前11時～11時20分  
 申直接または電話で同センターへ(人数制限あり)

あそびの山 岩室地域児童館  
 問0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

### お知らせ

#### 潟東ゆう学館 浴室利用中止のお知らせ

浴室・浴槽清掃作業のため利用中止します。  
 利用中止日 9月21日(祝)  
 ※大広間・和室は利用できます  
 問潟東ゆう学館(☎0256-86-2311)

#### 献血(全血)のお知らせ

日10月2日(金)①午前9時半～11時45分、②午後2時～4時  
 場①西蒲区役所、②福田道路株式会社技術研究所(西川第一産業センター)  
 持ち物 献血手帳・カード、運転免許証などの身分証明書  
 問健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)

#### ◆新規事業◆

令和2年度 西蒲区特色ある区づくり事業「ふれあい、支えあう子育て支援」  
 親子の絆づくりプログラム

愛称  
 「BP2プログラム」

## きょうだいが生まれた!

きょうだい生まれ、かわいさも大変さも感じながら毎日子育てをがんばっている。この講座はそんなお母さんのためのプログラムです。赤ちゃんと一緒に参加して、子育ての疑問や困ったことなど、お母さん同士で話し合い、楽しく交流しながら子育てについて学び、親子の絆を深めませんか。

期日	時間	内容
10月2日(金)	10時～正午	新しい出会い
10月9日(金)		子どもとの関わり方
10月16日(金)		子どもの心の発達と「しつけ」
10月23日(金)		私のストレス
10月30日(金)		親としてよりよく生きる

場 巻地域保健福祉センター  
 対 西蒲区在住の第2子以上の2～5か月の乳児とその母親 先着10組程度  
 ※幼児期(就学前児)の上のお子さんがある人が対象です  
 ※参加は乳児と母親のみとなります  
 ※上のお子さんの保育あり(希望者は事前に申し込んでください)  
 申 電話で健康福祉課児童福祉係(☎0256-72-8369)へ

#### 排水設備設置資金融資制度について

下水道への接続や公設浄化槽を設置する場合に、工事費を金融機関で借り入れた際の利子を市で負担します。事前に問い合わせください。  
**貸出金額** 100万円  
**利率** 無利子(市が負担)  
**償還方法** 60カ月以内で元金均等  
 問 西部地域下水道事務所普及推進室(☎025-370-6372)

### 相談

#### 行政書士無料相談会

相続・遺言・エンディングノートについて、行政書士が無料で相談に応じます。  
 日①9月9日(水)午後3時～4時、②10月14日(水)午後2時～3時、③10月14日(水)午後3時～4時  
 対 各先着1組  
 問 電話で西川図書館(☎0256-88-0001)へ

### 催し

#### 傾聴講座「はじめの一歩は聴くことから」

日①10月2日(金)午後1時半～3時半、②10月14日(水)午後1時半～3時、③10月29日(木)午後1時半～3時半  
 ※全3回、③はフォローアップ研修  
 場 巻ふれあい福祉センター  
 講師 ①②遠藤道子さん(NPO法人こころネットワーク)、③富岡五子さん(傾聴ボランティア陽だまり)  
 対 傾聴ボランティアに関心のある人 先着20人  
 申 9月28日(月)までに電話で西蒲区社会福祉協議会(☎0256-73-3565)へ

#### 西蒲区社会福祉協議会 ひきこもり～本人・家族の声～

ひきこもりを体験した人やその家族から生の声・体験談を聞き、引きこもりについてともに考えましょう。長年ひきこもりに関する研究を行う大学教授や市の専門職員との質疑応答など、会場参加型で学びます。  
 日9月27日(日)午後2時～4時(受付:午後1時半～)  
 場 巻地区公民館

講師 斎藤まさ子さん(長岡崇徳大学教授)

対 先着50人  
 その他 開催日当日は、37.5度以上の発熱など体調不良の人は参加を控えてください。会場入口での手指消毒や問診票記載などへの協力をお願いします。  
 申 9月28日(月)までに電話で同協議会(☎0256-73-3356)へ

#### にいがた女(ひと)と男(ひと)フェスティバル2020

■**ワークショップ「お花のパワーで自分らしさを取り戻そう」**  
 イライラしたり、不安になったり、だれもが感じる気持ちに働きかけるお花のエッセンス「パッチフラワーレメディ」を使い、自分だけのオリジナルボトルを作りましょう。  
 日10月4日(日)午前9時45分～11時45分  
 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)  
 講師 山田乙葉さん(日本フラワーレメディ認定講師)  
 対 先着15人

■**講演会「スポーツから考える男女共同参画～女性アスリートがスポーツ界で期待される理由～」**  
 日本のスポーツ分野における女性アスリートの活躍がなぜ期待されるのか。女性の指導者、役員などの育成が抱える課題とは何か。スポーツ分野にとどまらず、社会全体の女性活躍に関する取り組みへのヒントが見つかるかもしれません。  
 日10月25日(日)午前10時～正午  
 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)  
 講師 小笠原悦子さん(順天堂大学女性スポーツ研究センター センター長)  
 対 先着120人  
 申 9月23日(水)から電話で公益財団法人新潟県女性財団(☎025-285-6610)へ