



新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急きょ中止となる場合があります。感染症予防のため、3密（密集・密接・密閉）の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒を行う、飛沫防止のためにマスクを持参し着用するなど「新しい生活様式」の実践をお願いします。



にしかん ウォーキングチャレンジ 開催!

9~11月

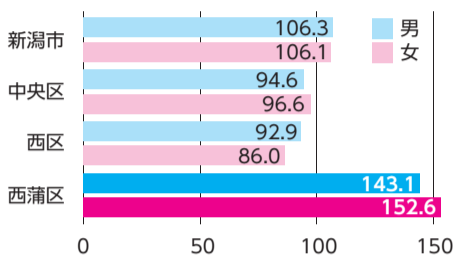
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

西蒲区民の健康寿命の延伸を目指す「にしかん健康プロジェクト」

西蒲区は、脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合が、全国平均の約1.5倍!市内でも運動習慣が少ない区は脳血管疾患で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。西蒲区は運動習慣がない人も多い状況です。

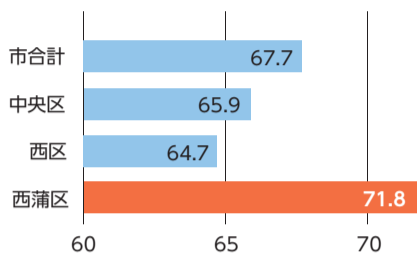
脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

※全国平均を100とした場合の標準化死亡比



30分以上の運動習慣なし

※特定健診質問票「毎日30分以上の運動をしない」にチェックをした人の割合



出典「新潟市」健康寿命延伸計画[アクションプラン]新潟市保健衛生総務課(令和2年3月)

西蒲区民の傾向(特定健診質問票より)

- ・甘じょっぱい味付け、漬物を好む
- ・運動習慣が定着しない(農作業≠運動)
- ・特定健診受診率が低い
- ・飲酒、喫煙習慣が多い
- ・野菜の摂取量が少ない

以上のような西蒲区の状況を踏まえ、健康寿命の延伸を目指して「にしかん健康プロジェクト」が立ち上がりました。

「にしかんウォーキングチャレンジ」とは

「にしかん健康プロジェクト」のもと、運動に取り組むきっかけづくりとして令和元年度から始めました。

参加方法は、開催期間中の歩数などをウォーキング手帳に記入し、期間終了後に提出するだけ!提出方法は、手帳で封筒を作成し、ポストに投函するだけです。(切手不要)

手帳を提出いただいた皆さんには、後日、参加結果と参加賞を郵送します。記録は毎日ではなく構いません。運動習慣を増やして健康寿命を延ばすために、ぜひ参加してください。

開催期間 9~11月の3か月間

記録提出 12月

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、公民館、体育館、保育園、子育て支援センターなど



年に1回、特定健診が受けられます

特定健診は、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診で、自覚症状が少ない動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病になっていないか、自身の身体を確認する良い機会です。新型コロナウイルスのワクチン接種を受けるにあたって、自身に基礎疾患があるのか分からない人も、ぜひ受診し確認してみてください。

新潟市の特定健診の対象者 新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・生活保護受給者など
※社会保険加入者は、加入している保険証の発行元に問い合わせてください

特定健診の受け方

①受ける医療機関を選ぶ

かかりつけがある人は、かかりつけ医での受診をおすすめします。かかりつけがない人は、受診券に同封されている「検診いっ得?」などを参考に、健診を受ける医療機関を選びましょう。

②医療機関に連絡する

定期受診の際や電話などで、特定健診を受けたいことを医療機関に伝えましょう。健診を行う曜日を決めている医療機関もあります。必要に応じて予約を取りましょう。

③受診券と保険証を持って、受診する

健診当日は、忘れずに「受診券」と「保険証」を持って行きましょう。保険証が変わった人は、事前に区役所や出張所で保険証に合った受診券を再交付してもらってください。

<健診の検査内容>



新潟市の特定健診は、とってもお得! 約8,000円の検査が500円! 60歳以上の人は無料!



各種集団がん検診 実施中!

スタッフの健康チェックや消毒、密を避けるなど、新型コロナウイルス感染症対策をとって実施しています。検診の日程や予約方法については、受診券に同封の「検診いっ得?」や市のホームページなどを参考にしてください。

※受診券、保険証を忘れずに持参してください

※マスクを着用してください

※体温を測って来てください

◆胃がん・乳がん検診(要予約)

検診当日は、予約時間内に来てください。

◆肺がん検診(予約不要)

受付開始時間よりも早い時間に来所しないでください。

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!

きょうだいが生まれ、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。赤ちゃんとの親子の絆づくりはもちろんですが、幼児期に入っている上のお子さんとの関わりなどを学びます。ぜひ参加してください。

回 10月1日~29日(毎週金曜、全5回) 午前10時~正午

場 巻地域保健福祉センター

人 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)

回 あす2日(月)午前9時から、電話で健康福祉課児童福祉係

(☎0256-72-8369)へ

学ぼう「血管いきいき教室」

いきいきとした血管を保つためには、正しい知識をもって生活習慣を見直すことが必要です。各分野の専門家が講義、実技を交えて皆さんに楽しく伝えます。

回 ①8月20日(金)、②8月27日(金) いずれも午後1時半~3時半(全2回)

場 巻地域保健福祉センター 人 先着20人

	内容	講師
①	・血管をいきいきとさせるポイント ・生活に合わせた運動、簡単ストレッチ	・健康福祉課 保健師 ・高島善史さん(健康運動指導士)
②	・お口の健康寿命延伸を目指して ・しなやかな血管を保つ食生活	・平澤貴典さん(歯科医師) ・健康福祉課 管理栄養士

持ち物 内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、直近の健診結果

回 8月17日(火)までに、健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

《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)