



## 春からの健康づくりに 西区発！健康ステップアップチャレンジ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

区では、区民の皆さんがいつまでも元気でより健康的な生活を送れるよう、スポーツ・運動を楽しむ機会づくりを進めています。

暖かくなってきたこの時期、健康・仲間づくり・自分磨きのために新しいことにチャレンジしてみませんか。にいがた未来ポイント対象です。

### 令和2年度年間予定

会場	内容	日程
寺尾中央公園	初心者向け ウォーキング講座	5月12日(火) 5月25日(月)
	経験者向け ウォーキング講座	10月9日(金) 10月26日(月)
内野まちづくりセンター	初心者向け ウォーキング講座	12月22日(火)
黒埼地区総合体育館	ロコモ予防講座	9月16日(水)
西総合スポーツセンター	初心者向け ウォーキング講座	10月12日(月)
	ロコモ予防講座	12月23日(水)

○詳しい内容や申し込み方法は、今後の本紙でお知らせします。  
○生活習慣病予防など健康づくりに関する講座も企画していますのでぜひご参加ください。

### 初心者向けウォーキング講座

**日時** ①5月12日(火)午後2時～3時30分  
②5月25日(月)午前10時～11時30分  
※小雨決行

**内容** インターバル・ウォーキングで脂肪燃焼アップ  
膝痛・腰痛予防の歩き方

会場 寺尾中央公園 休息所(公共交通機関でお越しください)

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)

持ち物 運動のできる服装・屋外運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

定員 各回25人(応募多数の場合、初めての人を優先して抽選)

申し込み 22日(水)～30日(木)に電話で問い合わせ先



### 西区健康応援コラム ウォーキングで健康づくり

#### 準備運動・ストレッチを忘れずに！

準備運動をすると、体に急な負担がかからず、けがの予防になります。また、運動後のストレッチは疲労を回復する効果があります。

#### 無理をしない！

無理な運動は逆効果です。体調が良くないときはお休みしましょう。高血圧、糖尿病、関節痛などの持病がある人は、事前に主治医と相談してください。

## 令和2年度 がん検診のお知らせ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

### 乳がん(マンモグラフィ)集団検診を再開します

40歳～69歳は委託医療機関でも受診できます。70歳以上は集団検診のみとなります。委託医療機関での受診方法や8月以降の集団検診の日程は検診案内冊子「検診いっ得？」をご覧ください。

月	日	曜	会場	予約開始日
5	12	火	坂井輪健康センター	4月24日(金)
	20	水	黒崎市民会館	4月21日(火)
	29	金	西地域保健福祉センター	4月28日(火)
6	10	水	黒崎健康センター	5月5日(祝)
	18	木	坂井輪健康センター	5月16日(土)
7	27	土	坂井輪健康センター	5月23日(土)
	14	火	坂井輪健康センター	6月13日(土)
	29	水	西地域保健福祉センター	6月26日(金)

#### 検査当日の受付時間

- ①午前 9時30分～10時30分
- ②午前10時30分～11時30分
- ③午後 1時30分～2時30分
- ④午後 2時30分～3時30分

定員 各日 先着130人

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金、バスタオル\*

※これまで共有のものを設置していましたが、感染予防のため使用できません。200円で使い捨ての検査着を使うこともできます。

**申し込み** 予約開始日から電話で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)

### 胃がん・肺がん集団検診の中止を延長します

4月5日発行の本紙で中止をお知らせしていた胃がん・肺がん集団検診は、ひとつの会場に不特定多数の人が集まることから、5月3日以降も当面の間、中止とします。ご理解をお願いいたします。

再開の時期などは今後の本紙や市ホームページ(右の二次元コード)でお知らせします。



### 「各種検診のご案内」をお送りしています

40歳以上の国民健康保険加入者などへ各種受診券と検診案内冊子を順次お送りしています。案内冊子には詳しい内容と料金が載っているのでご確認ください。

特定健診についても掲載していますので、併せてご確認ください。

### 無料券の発行には申請が必要です

申請書は健康福祉課の窓口を設置しているほか、市ホームページからダウンロードできます。申請には健康保険証が必要です。



検診案内冊子(今年度の表紙は黄色です)

○本紙3面に新型コロナウイルス感染症予防情報や、関連した区主催事業の中止情報、公共施設の休館情報を掲載しています。

○今号掲載の情報は4月13日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。

○催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。