

あきは 区役所だより

2024年(令和6年)
4月21日
第409号

区の人口
人 口: 74,313 人 (-124)
男: 35,735 人 (-68)
女: 38,578 人 (-56)
世帯数: 31,077 世帯 (+60)
令和6年3月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

毎月第1・3日曜日発行
里山と水に囲まれて 花と緑あふれる 笑顔咲きそろうまち

編集・発行 新潟市秋葉区役所(制作:地域総務課) 〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地 電話 0250-23-1000(代表)

受けよう! 健康診断

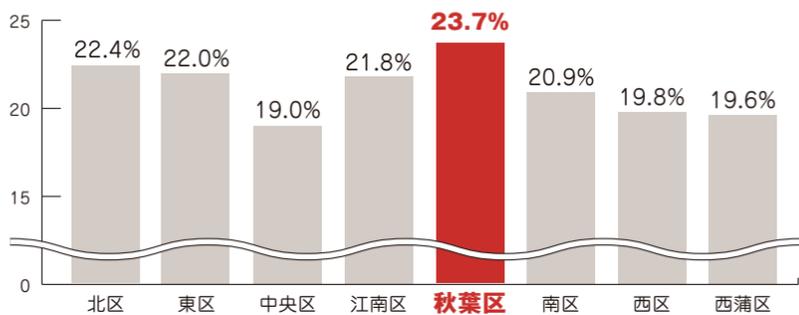
今年度の特定健康診断・がん検診が始まりました。
年に一度の健康診断を受診し、身体の状態を把握しましょう。
問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎25-5686

秋葉区民の生活習慣・健康状態は? (令和4年度 新潟市 国保特定健診結果)

- ▶ 運動習慣がある人 **36.1%** (5位/8区中)
- ▶ 3食以外に間食や甘いものを毎日摂取する人 **21.8%** (4位/8区中)
- ▶ 血糖が基準値を超えた人 **23.7%** (8位/8区中)

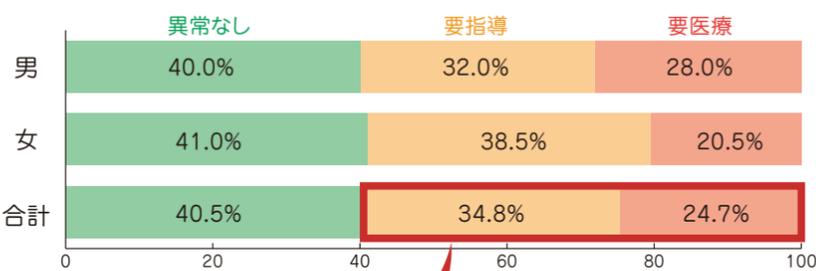
平成29年から
6年連続で
ワースト1位

血糖が基準値を超えた人(令和4年度)



秋葉区の小学6年生 89人がジュニアドック(生活習慣病健診)を受けました

ジュニアドック総合判定(令和5年度)



▶ 検査項目が1つでも基準値を超えた人 **59.5%**

子どものうちから、
家族ぐるみで
生活習慣の改善を
していきたいですね

生活習慣病は自覚症状がありません!

運動不足や食べ過ぎなどの不健康な生活習慣によっておこる病気の総称を生活習慣病といいます。
不健康な生活習慣の積み重ねは**内臓脂肪を蓄積**させます。内臓脂肪が増えすぎると、血圧や血糖、脂質に悪影響を及ぼすホルモンが分泌され、**高血圧、高血糖、脂質異常などの異常が現れる**ようになります。
一つ一つの異常は軽度でも、重なることで動脈硬化が急速に進行してしまいます。動脈硬化の進行をそのまま放っておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症などの**命に関わる病気を発症する**可能性があります。



生活習慣病は、早期発見・早期治療が大切です。
特定健診では、血液検査・尿検査・身体計測・診察などを行い、20以上の病気のリスクが分かります。異変を感じてからではなく、異変を感じる前に定期的に健康診断を受診することで、自分の身体の状態を把握することが大切です。

1年に1回、健康診断を受診しましょう!

40歳以上の健診(検診)対象者に「受診券」と案内冊子「検診いっ得」を送付しました

令和6年2月2日時点の対象者に発送しました。令和6年2月~4月に新潟市国民健康保険に加入した人には6月上旬に発送予定です。

① 届いた封筒は、まず開けてください

封筒の中の「受診券」と「検診いっ得」を確認してください。「検診いっ得」には、どの検診が受けられるか、受診の際の注意事項、集団がん検診の日程などが記載されています。



② 受診券の種類を確認してください

- 加入中の健康保険によって受診券の種類が異なります。
- 保険証が変わった場合→受診券の変更が必要
新潟市国保から後期高齢になった場合はそのまま使用できます。
 - 市民税非課税世帯の方
事前に申請することで無料となります。受診する2週間前までに、区役所の1階14番窓口健康保険証を持参して申請してください。

③ 「検診いっ得」を見て、受診場所と受診日を決めます



- 集団検診** 新津健康センターやコミュニティセンターなどに検診車が outgoing 実施します。詳しい日時や場所は「検診いっ得P9~12」を確認しましょう。
- 施設健診** 「検診いっ得P14~20」から受診先を選びましょう。予約が必要ですので、事前に受診先へ電話などで確認しましょう。

④ 受診して、結果を確認します