

40歳を過ぎたら 行こう！健・検診

～健診・検診で未来の自分を見つめよう～

今年度の特定健診は、受けましたか？
自覚症状のないうちから、毎年受診して体の変化を確認しましょう。

■ 受診できる特定健診・がん検診

20～39歳女性

職場などで受診機会がない人

市子宮頸がん検診
2年に1回受診できます ※受診券は不要

40歳～

新潟市国民健康保険加入者

後期高齢者医療制度加入者

その他の健康保険加入者

・市特定健診
・市がん検診

・市後期高齢者健診
・市がん検診

職場や保険証の発行元
(保険者)に確認

- がん検診は、年齢や加入している健康保険によって異なります。詳しくは保険者にお問い合わせください。
- 新潟市の受診券は、40歳以上の新潟市国民健康保険や後期高齢者医療保険加入者のほか、その他の健康保険加入者でがん検診の受診機会がないと思われる人にも発送しています。新潟市国民健康保険、後期高齢者医療保険制度加入者以外でがん検診の受診券が必要な人は、健康福祉課健康増進係にお問い合わせください。
- 新潟市の特定健診やがん検診については、右の二次元コードまたは新潟市ホームページからも確認できます。



中央区健康づくり
サポーター
なか ちかこ
中央子

特定健診はお得！

・新潟市国民健康保険加入者の特定健診
通常9,000円→40～59歳は**500円**
60歳以上は**無料**

※通院中でも受診できます。
かかりつけの医師と相談してください。



新潟市の特定健診
(R8.3.31まで閲覧できます)



新潟市の各種がん検診

健康福祉課健康増進係 ☎223-7246

健康・福祉

■こどもの健康診査

案内と問診票は、対象者に郵送します。
時間や持ち物などは案内でご確認ください。
◎フッ化物塗布あり(希望者のみ) ￥1,020円
健康福祉課健康増進係 ☎223-7237

■股関節検診・母体保護相談

超音波検査料 ￥2,800円

■1歳誕生歯科健康診査◎

※子育てを応援しようと、「ブックスタート」を健診
終了後に実施

■1歳6カ月児健康診査◎

■3歳児健康診査◎

3歳6カ月ごろのこどもが対象

■安産教室「ウェルカム赤ちゃん講座」妊娠期

回 10月8日(水)午後1時30分～3時30分
※受け付けは1時15分から
場 南地域保健福祉センター
内 赤ちゃん人形を使った沐浴・抱っこ体験、産後の
ことからの話、グループワーク
人 出産予定月が令和7年11月～令和8年1月までの
中央区在住のおおむね妊娠30週以降の妊婦先着
20人(家族・パートナーいずれか1人の同伴可)
申 9月10日(水)から22日(月)までに電話で健康福
祉課健康増進係 ☎223-7237へ

■食生活ヘルシー講座 一般 ～ちょいしおレシピで野菜を美味しく～

回 10月22日(水)午前10時～正午
※受け付けは9時45分から
場 食育花育センター
内 簡単な調理実習(2品)、試食、栄養ミニ講話
※主食の提供はありません
人 先着12人 ￥500円
申 あす8日(月)から10月23日(金)までに電話で健
康福祉課健康増進係 ☎223-7246へ

公民館・図書館

中央公民館 ☎224-2088
〒951-8055 中央区礎町通3-2086
受付時間 平日午前9時～午後5時
(土・日曜、祝日除く)

■みんなのふれあい広場

回 9月16日(火)午後2時～3時30分
※受け付けは1時30分から
内 午後2時からミニコーナー「トランプで脳トレ！」
を開催。
持 飲み物

回＝日時 場＝会場 内＝内容 人＝対象・定員 持＝持ち物 ￥＝参加費(記載のないものは無料) 申＝申し込み(記載のないものは当日直接会場) 問＝問い合わせ

鳥屋野地区公民館 ☎285-2371
〒950-0972 中央区新和3-3-1

■子育てサロン「ふらっと」

回 9月8日・22日(いずれも月曜)午前10時～11時30分
内 自由遊び、情報交換 ※出入り自由
人 未就園児と保護者10組程度

■とやの地域学(全3回)

人 先着20人
申 9月10日(水)から24日(水)までに電話で同館へ
※2回目は現地研修のためバス移動あり

期日	時間	内容
10/1(水)	13:30～15:00	鳥屋野遺跡と親鸞聖人の時代Ⅰ 【会場】鳥屋野地区公民館
10/8(水)	13:00～15:30	鳥屋野遺跡と親鸞聖人の時代Ⅱ 【会場】逆さダケ、市文化財センター
10/15(水)	13:30～15:00	映像で見るあの日の思い出 【会場】鳥屋野地区公民館

■シルバーフォークダンスクローバー体験会

回 10月3日(金)午後1時～3時
内 様々な国のフォークダンスを楽しむ体験会
人 成人女性先着10人
申 9月10日(水)から26日(金)までに電話で同館へ

■乳児期家庭教育学級「ばんび学級はぐはぐ」

人 令和7年4月～6月生まれの子どもの保護者12組
※抽選(保育あり、定員12人)
申 10月5日(日)までに＝右の二次元
コード＝を読み取り申し込み
時間 午前10時～正午



期日	内容
10/30(木)	はじめまして／赤ちゃんを学ぼう
11/9(日)	ココロってどう育っていくんだろ？
11/16(日)	夫婦で話そう～我が家の未来予想図
11/20(木)	みんなで話そう～近未来のわたしたち

東地区公民館 ☎241-4119
〒950-0083 中央区蒲原町7-1

■シニアのためのスマホデビュー講座

回 10月1日・8日(いずれも水曜)午後1時30分～3時
内 スマートフォンの基本的な使い方を学ぶ
人 スマートフォンを所有しているおおむね65歳以上
の人先着15人
申 あす8日(月)から電話で同館へ

関屋地区公民館 ☎266-4939
〒951-8164 中央区関屋昭和町3-148-1

■大人のための朗読入門 ～声に出して読む愉しみ(全6回)～

回 10月1日・8日・15日・29日(いずれも水曜)、11
月2日・9日(いずれも日曜)午後1時30分～3時30分

内 朗読の基本や物語を読む楽しさをプロのアナウ
ンサーから学ぶ

人 20人 ※抽選
￥2,500円
申 9月22日(月)までに＝右の二次元コー
ド＝を読み取り申し込み



■わくわくランド(全4回)

人 小学1年生～6年生25人 ※抽選
申 9月21日(日)までに＝右の二次元コー
ド＝を読み取り申し込み
時間 午前9時30分～11時30分



期日	内容
10/11(土)	はじめまして！のスタンプラリー
11/8(土)	大学生とあそぼう(人形劇とゲーム)
12/13(土)	筆ペンアート
2026/1/10(土)	かるたであそぼう

石山地区公民館 ☎250-2930
〒950-0852 東区石山1-1-12

■そば打ち体験

回 10月3日(金)午前9時～正午
人 先着12人
￥700円
申 9月10日(水)より電話で同館へ

■親なき後の後見制度について

回 10月10日(金)午前10時～正午
※開場は9時30分から
内 行政書士を講師に、同制度について学ぶ
人 先着30人
申 9月10日(水)より電話で同館へ

図書館

■おはなしのじかん

内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、紙芝居、職員
による「絵本なんでも相談タイム」など
・詳しい日時はホームページ＝右の二次
元コード＝から確認してください。
・下記の日程で赤ちゃんと気兼ねなく過
ごせる「赤ちゃんタイム」を開催します。



会場・問い合わせ	赤ちゃんタイム日時
ほんぽーと中央図書館 (☎246-7700)	毎週火・木曜日 10:00～13:00
舟江図書館 (☎223-3235)	毎週金曜日 11:00～16:00
鳥屋野図書館 (☎285-2372)	毎週金曜日 10:00～12:00
生涯学習センター図書館 (☎224-2120)	毎週金曜日 10:00～17:00