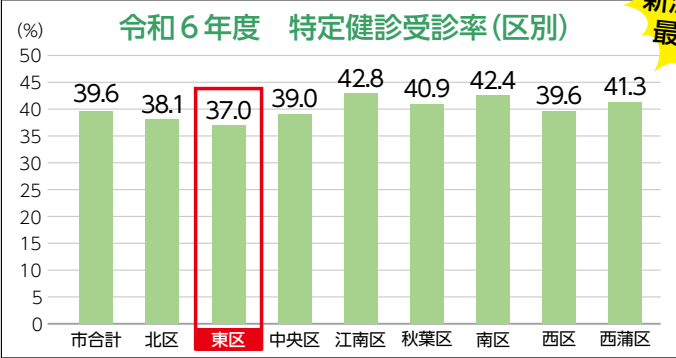
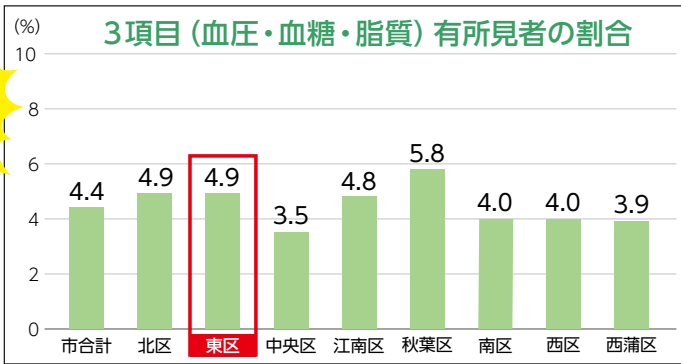


## 生涯健康でいきいき暮らすために 自分の健康・家族の健康 考えてみませんか

### 東区の特徴は？

東区は  
新潟市の中で  
2番目に  
高い!!

出典：新潟市国民健康保険  
特定健康診査結果  
(令和6年度)



東区の  
受診率は、  
新潟市の中で  
最も低い!

出典：令和6年度  
特定健康診査  
法定報告値

## 生活習慣病を予防するために、毎年健診を受けましょう

生活習慣病は気づかないうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高まります。早いうちに病気の芽に気づき、治療へ繋がれるよう毎年健診を受けましょう。

### 健康に良くない 生活習慣

- ・食べすぎ
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・ストレス
- …など

### 生活習慣病

- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・脂質異常症

### 血管や血液の状態が 悪くなっていく

- ・血液がドロドロになる
- ・血管の弾力性がなくなり  
傷付きやすくなる
- …など

### 動脈硬化

### 重症疾患

- ・虚血性心疾患
- ・脳血管疾患
- ・糖尿病性合併症



受診券  
見本



案内冊子  
「検診いっ得」

### ◀ 受診の際は受診券が必要です

新潟市では、新潟市国民健康保険加入者や職場等で検診を受ける機会がない人に各種健診を行っています。対象の人へ、受診券、案内冊子「検診いっ得」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

受診券が届かない人で、職場等での検診がない場合は、受診券を発行します。東区健康福祉課へお問い合わせください。

特定健診・がん検診の日程・持ち物などの詳細は「検診いっ得」に掲載しています。

## 特定健診

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す。年に一度の習慣としてぜひ特定健診を受診し、健康管理にお役立てください。

▶検査項目 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等

▶対象となる人 40歳以上の下記の人

| 対象<br>(令和9年3月31日現在の年齢) | 40歳～59歳 | 60歳以上 |
|------------------------|---------|-------|
| 新潟市国民健康保険加入者           | 500円    | 無料    |
| 新潟県後期高齢者医療制度加入者        | 無料      |       |
| 生活保護受給者等               | 無料      |       |

※社会保険加入者は加入している保険者が実施します。加入先の保険者へお問い合わせください。

通院している人も特定健診の対象者です。かかりつけの医師にご相談ください。



## がん検診

がん検診は、がんを早期発見し、早期治療を行うための検診です。この機会に、がん検診を受けてみましょう。

▶検査項目 肺がん(結核)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

▶対象となる人 40歳以上で、次のいずれかに該当する人  
(※子宮頸がんは20歳以上の人)

- ☐ 新潟市国民健康保険加入者
- ☐ 新潟県後期高齢者医療制度加入者
- ☐ 生活保護受給者等
- ☐ 職場や被扶養者向けのがん検診の機会のない人

問い合わせ先 健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

## けんこう お口の健口セミナー

生涯にわたり、おいしく、楽しく安全に食べるためにはお口の健康が大切です。

お口の健康は体の健康にも深く関わっています。

充実した生活を送るためにも是非ご参加ください。

対象 65歳以上の新潟市民

定員 先着15名

参加費 無料

募集期間 9月24日(木)～10月8日(木)

申込み先 健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2340)

### 会場及び日程、内容(1コース2回)

会場 木戸健康センター(東区役所2階)

|     | 日にち           | 時間               | 内容                                                                                          |
|-----|---------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目 | 10月21日<br>(水) | 午前10時～<br>11時40分 | ・ミニ講座<br>「誤嚥性肺炎の予防について」<br>「いつまでもおいしく食べるための栄養について」<br>「運動機能とお口の健康」<br>・唾液腺マッサージ<br>・お口の体操など |
| 2回目 | 10月28日<br>(水) |                  |                                                                                             |