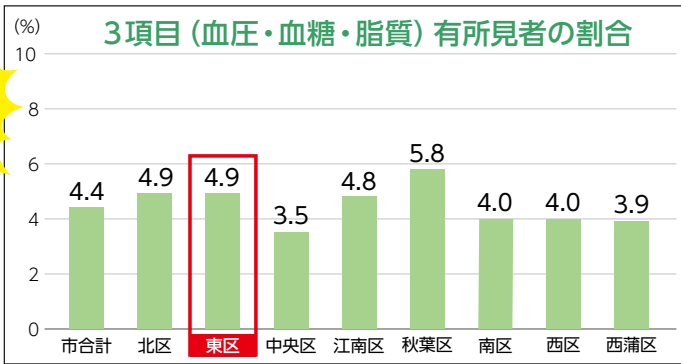


生涯健康でいきいき暮らすために 自分の健康・家族の健康 考えてみませんか

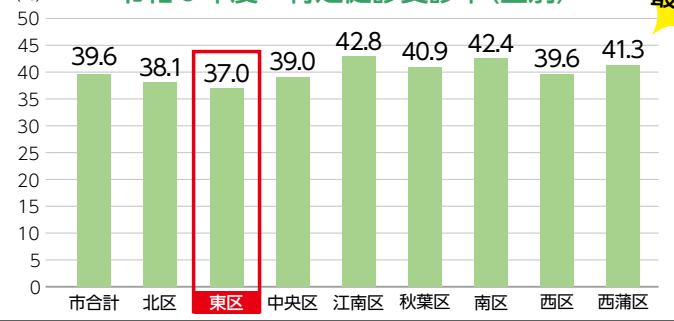
東区の特徴は？

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)



令和6年度 特定健診受診率(区別)



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

東区民
限定！

血糖値ダウンセミナーのお知らせ

血糖値の上昇、動脈硬化を予防するヒントがたくさん見つかる内容の講座です！

	日にち	内容	定員(先着)
1回目	10月13日(火)	【糖尿病専門医の講話】 糖尿病予防の基本知識	各35名程度
2回目	10月26日(月)	【管理栄養士の講話】 糖尿病予防のための食事のとり方	
3回目	11月11日(水)	【健康運動指導士の講話・実技】 糖尿病予防の運動について	

時間：午前9時30分～11時30分
(受付：午前9時15分～)
会場：東区プラザ2階 ホール
対象者：血糖値が高い40～74歳の人で、1～3回目全てに出席できる人
※ただし1回目は、糖尿病予防に関心のある方ならどなたでも参加できます。
※糖尿病で内服中の人、脳血管疾患や心疾患になったことがある人、医師より運動制限、食事制限を受けている人を除きます。
持ち物：筆記用具、健診結果、眼鏡(必要な人)等
予約期間：9月24日(木)～10月6日(火)
申し込み：電話で健康福祉課健康増進担当(☎025-250-2350)

東区役所、石山出張所、大形連絡所、
山の下行政サービスコーナー

窓口受付時間 変更のお知らせ



**令和8年
10月5日(月)から
窓口受付時間が
午前9時～
午後4時30分
に変更となります
(1年間の試行実施)**

健康・福祉 ガイド



●10月の肺がん集団検診

10月	会場	受付時間
1	木 東区役所南口 エントランスホール	午前9時～11時 午後1時～3時
5	月 中地区コミュニティ センター 大形連絡所	午前9時～11時 午後1時30分～3時
14	水 東石山 コミュニティハウス シルバーピア石山	午前9時～11時 午後1時30分～3時
19	月 石山地域保健福祉 センター	午前9時～11時 午後1時～3時
22	木 下山スポーツセンター	午前9時～11時

持「検診いつ得」5・6頁をご参照ください
受診券(切り取らずにお持ちください)、
本人確認書類、肺がん検診個人記録票
申当日直接会場
問健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2350)
●健康ミニ講座
回10月6日(火)午後1時～2時30分
場石山地域保健福祉センター
内ラジオ体操、食事バランス診断、血圧・
体組成測定、健康相談
込先着15人
申電話で石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)
●健康相談

10月	会場	受付時間	予約
6	火 石山地域保健福祉 センター	午前9時10分 ～11時10分	必要
20	木 木戸健康センター		

健康診断の結果、健康手帳のある人は
お持ちください。
申石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)、
健康福祉課地域保健福祉担当
(☎025-250-2370)
●妊婦歯科健診

10月	会場	定員(先着)	受付時間
15	木 木戸健康センター	45人	午後1時～ 2時30分

内歯科健診、お口の健康相談
込母子健康手帳の交付を受けた妊婦
持母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)
で受け付けます。市ホーム
ページから予約サイトへア
クセスしてください。
問健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2340)
**●安産教室
(妊娠後期のウェルカム赤ちゃん講座)**
回10月13日(火)午後1時30分～3時
30分

場木戸健康センター

込東区在住の妊婦(令和8年11月～令和
9年1月出産予定者)先着10人
※配偶者・パートナーも参加可能
持母子健康手帳、筆記用具、飲み物など
申9月24日(木)から電話で健康福祉課健
康増進担当(☎025-250-2340)
または申込フォームにて受け付
けます。

●育児相談

10月	会場	受付時間	申込開始日
1	木 石山地域保健 福祉センター	午後1時30分 ～3時	予約受付中
15	木 木戸健康 センター	午前9時30分 ～11時30分	予約受付中

※各会場とも栄養士による相談あり
※1日(木)は歯科衛生士による相談あり
※15日(木)は保護者の骨密度測定あり
持母子健康手帳、バスタオル
申新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)
で受け付けます。市ホームページから予
約サイトへアクセス
してください。
※オンライン予約が
できない方はお問い
合わせください。

申石山地域保健福祉センター
(☎025-250-2901)、
健康福祉課地域保健福祉担当
(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査 **個人案内**
☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金
1,020円が必要です。

1歳6カ月児健康診査 ☆
3歳児健康診査 ☆
1歳誕生歯科健康診査 ☆
対象者には案内を送付します。
股関節検診・母体保護相談
対象者には案内を送付します。超音波
検査料2,800円が必要です。
問健康福祉課健康増進担当
(☎025-250-2340)

い～てらす

寺山1653(寺山公園内)
☎025-250-5207
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 水曜日(祝日の場
合は翌平日)
込就学前児と保護者、
小学1～3年生

**●ママヨガ＝血液循環を促すリラッ
クスヨガ＝【要予約】**

回9月28日(月)午前10時15分～11時
内お子さんと一緒に体を動かして心も
体もスッキリしましょう
込2カ月から12カ月までのお子さんと
その母親 10名
持タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください
申電話または二次元コードから
必要事項を入力し送信して
ください

●はじめてさんの日

回10月6日(火)午前10時30分～11時
30分
内初めてい～てらすをご利用の方へ登
録カードの説明や館内の案内をします
込どなたでも参加できます
申当日直接会場

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)
☎025-250-2395
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合
は翌平日) ※9月24日
(木)、10月5日(月)
込就学前児と保護者、
小学1・2年生

**●保育士と遊ぼう！語ろう！
「入園願書を出す前に」**
回10月2日(金)午前10時～11時
場東区プラザ2階 和室1・2
内保育園、こども園、どう選ぶ？
園選びについて保育士や皆さんでお話し
しましょう
込令和9年4月入園予定の親子 先着
8組
申二次元コードから必要事項
を入力し送信

●パパと遊ぼう！
回10月4日(日)午前10時30分～同45分
内リズム遊びとわいわい大合奏
込父親とお子さん(母親も参加可)
申当日直接会場

●ねんころちゃんのふれあい遊びの日
回10月8日(木)午後1時30分～同50分
内ねんね、首座りの頃のふれあい遊び
(終了後体重測定可)
込先着10組
申電話で同施設

●ずりハイちゃんのふれあい遊びの日
回10月9日(金)午後1時30分～同50分
内ずりハイ、ハイハイの頃のふれあい
遊び(終了後体重測定可)
込先着10組
申電話で同施設

**●パパと作ろう！
魚を使った親子キッチン
～パパと一緒になら料理はもっと楽
しい～**

回10月18日(日)午前10時～午後1時
場東区プラザ2階 調理室
内魚を使った簡単親子クッキング
込お子さん(年中から小2)と父親 先
着8組
料1組1000円
申10月13日(火)までに二次
元コードから必要事項を入力
し送信

**●こどもと笑顔で過ごすためのプ
ログラム**
回10月23日(金)午前10時～11時30分
場東区プラザ2階 和室1・2
内「接し方を変える利点と欠点につい
て」～変えることの意味を考える～

込妊娠中、子育て中の保護者 先着8
組(お子さんと一緒に参加可)
申二次元コードから必要事項
を入力し送信

●発達まんまるひろば特別講座
回10月28日(水)午前10時～11時30分
場東区プラザ2階 音楽練習室3
内入学までのみちすじ～わが子にあっ
た学びの場を知ろう～

込年中から年長の保護者 先着8組(お
子さん連れ可能)
申二次元コードから必要事項
を入力し送信

こども創作活動館

牡丹山1-33-23
☎025-279-2113
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・
祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合
は翌平日)、祝日の翌平日
込就学前児と保護者、
小学1年生～中学3年生

●こどそう防災忍者村
回9月26日(土)
午前10時～正午、午後1時～3時
内防災士と一緒に「遊ぶ・学ぶ・作る」
をテーマに体験を通して防災力を身につ
けます。読み聞かせ、ジャンボかるた、
防災グッズ工作、非常食試食などいろ
んな体験コーナーがあります
申当日直接会場

●おやこでアート
回10月6日(火)午前10時30分～11時
内てがたでハロウィン
込就学前児親子
申当日直接会場

●いもほり
回10月11日(日)午前10時～(荒天時中止)
※予備日10月12日(月・祝)
内こどそうの畑で育てたさつまいもの
収穫をします
込どなたでも(なくなり次第終了)
持汚れてもよい服装、必要に応じて長
靴、軍手、いもを入れるビニール袋
申当日直接会場

●体育あそび教室
回10月16日(金)午後4時～5時
内外部講師と鉄棒、跳び箱などをして
体を動かします
込年長～小学3年生 先着13人
(小学2年生以下は保護者同伴)
料300円
持動きやすい服装、タオル、飲み物
申電話または直接同施設



9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間。



腰痛・ひざ痛の原因と予防法

★立つ、歩く、座るといった何気ない動作で感じる腰やひざの痛みの原因を知り、日常生活で役立つ予防法と対策を学びましょう！

★ボールを使った体操で筋肉を刺激し、足腰を強化しましょう！

日 時 9月28日(月)午後1時30分～3時

会 場 石山地区公民館 4階 ホール

講 師 なかじょう接骨院 院長 認定柔道整復師 中條 貴之 さん

対象・定員 どなたでも 先着40人

参 加 費 無料

持 ち 物 筆記用具、飲み物

申し込み 当日直接会場

問い合わせ 石山地区公民館(☎025-250-2930)

第4回東区公民館音楽芸能祭 おんげいフェスティバル

中地区公民館と石山地区公民館で活動する14団体が、日頃の練習の成果を発表します。入場は無料です。直接会場へお越しください。

日 時 10月4日(日) 午後1時～4時(午後0時30分開場)

会 場 東区プラザ ホール

内 容 合唱、民謡、唄、三味線、新舞踊、中国語朗読劇、民話語り、ギター演奏、オカリナ演奏、ウクレレ演奏、アンサンブル演奏
※プログラムなどの詳細は、ホームページをご覧ください。

問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910) 石山地区公民館(☎025-250-2930)





東区自治協トピックス

第4回会議(8月27日開催)の主な内容

- ・各部会報告
- ・附属機関等委員の推薦について
- ・新潟市区自治協議会のロゴマーク作成に伴うアンケートの実施について

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。
傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。

日 時 令和8年10月29日(木) 午後2時から

会 場 東区プラザ ホール

定 員 先着5人

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします



▲これまでの会議内容や資料はこちらから

今月の「ごみゼロの日」は9月27日(日)です。

ごみのない美しいまち、環境への負荷の少ないまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。
この日を機会に、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

「ごみゼロ！」一コマモ

ごみの野外焼却は原則禁止です

ごみ(枝・葉や草、材木などを含む。)をドラム缶、ブロック囲い、素掘りの穴などで燃やすと、煙や臭いが発生し、周辺住民とのトラブルになる場合があります。また、野外焼却に関しては、焼却施設に比べて焼却温度が低く、ごみの種類によっては、ダイオキシン類などの有害物質が発生します。市民の皆様の健康維持や生活環境の保全のため、ご家庭からのごみは、指定された日・方法で出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)



情報プラザ



公 民 館

中地区公民館 ☎025-250-2910

ちいきのサロン「民話の語り」

回10月21日(水)午前10時～11時
内「忘れな草の会」会員による民話の語り
込先着20人 中当日直接会場

子育てサロン「ひだまり」10月の予定

回10月1日(木)、10月15日(木) 午前10時～正午
内1日：自由遊び
15日：絵本の読み聞かせ・自由遊び
※時間内出入り自由
込未就園児と保護者 中当日直接会場

お 知 ら せ

ストップ！稲わら・もみ殻の焼却

近年、稲わらなどの焼却は減少してき

ていますが、一部の地域では未だに焼却が行われており、煙が道路を走る車の視界をさえぎるといった交通障害や、地域の皆さんの健康被害など、毎年多くの苦情が寄せられています。
市では、米をはじめ、野菜や果物などの品質を高めるため、稲わら・もみ殻を活用した土づくりを促進しています。
地元農業のイメージ低下にもつながりますので、地域で声を掛け合い、稲わら・もみ殻の焼却をなくし、再利用に努めましょう。

回江南区役所 産業振興課 農政グループ (☎025-382-4816)

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

回10月6日(火)、10日(土)、20日(火)、24日(土)午後2時～4時
内体力測定、トレーニングプログラム相談
込15歳以上(中学生除く)先着2人
¥一般310円、65歳以上130円
持動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
中電話で同施設(☎025-272-7677)

ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

あしたの星2026

回9月23日(水・祝)午後1時～4時30分
場東区プラザホール
内障がい者理解の映画の上映会や舞台発表
込先着250人
¥1000円
中当日直接会場
場新潟障害文化地域推進機構 近 (☎090-1373-9076)

よみがえる“みず”わくわくフェスタ in いがた

回10月4日(日)午前10時～午後3時
場新潟浄化センター
内下水道探検ツアー、体験コーナー、キャラクターショー、汚泥肥料サンプルの無料配布など
中当日直接会場
場公益財団法人 新潟県下水道公社(☎025-271-1151)



詳しくはこちら

佐野藤三郎を語る

回10月10日(土)午後2時～4時10分
場東区プラザホール
内73年ぶりの新潟市名誉市民佐野藤三郎さんについての講演会
込先着280人
¥500円
中電話で郷土にいがたの響き 矢川 (☎090-6688-1177)

平出修の会 2026年秋の講演会

回10月25日(日)午後1時30分～4時
場クロスパルにいがた4階 映像ホール
内平出修についての講演会
込先着130人
中二次元コードから申し込みまたは、電話で平出修の会 折笠(☎090-1125-1058)





＜ 告 告 欄 ＞