

集団がん検診のお知らせ(10・11月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

肺がん検診(予約不要)

対象年齢はすべて40歳以上(令和8年3月31日現在の年齢)です。

月	日	曜	会場	時間
10	8	水	松浜小学校	9:00～11:00
			北地域保健福祉センター	13:00～14:00
	19	日	北地域保健福祉センター	9:00～11:00

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物・加入健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の健康保険証のいずれか)、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)

・ファスナー等の金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。検診着の利用は有料(200円)です。

＼10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間／

■近年、日本人の2人に1人ががんになると言われています。がんを早期に発見し、治療を受けることが大切です。

■40歳以上の人に受診券を送付しています。

対象者 新潟市国民健康保険または新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者など。そのほか、職場や加入している健康保険でがん検診の機会がない人

各種検診の詳細はこちら▼

胃がん検診(予約必要)

対象年齢はすべて40歳以上(令和8年3月31日現在の年齢)です。

・予約受付期間の午前中は電話が集中しつなかりにくいことが予想されます。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
10	30	木	北地域保健福祉センター	9:00～11:30	各40人	10月25日(土)まで
11	12	水	豊栄健康センター(女性専用)(さわやかセンター)			10月15日(水)～11月7日(金)
	26	水	豊栄健康センター(さわやかセンター)			10月29日(水)～11月21日(金)

乳がん検診(予約必要) (令和6年度未受診者も対象)

対象40歳以上の偶数年齢(令和8年3月31日現在の年齢)の女性が対象です。

月	日	曜	会場	時間	定員	予約受付期間
10	29	水	早通いするぎ荘	9:30～11:30	各65人	10月24日(金)まで
			北地区コミュニティセンター	13:30～15:30		

◆胃がん検診、乳がん検診の予約方法◆

1. インターネット予約
右の二次元コードから24時間、いつでも予約できます。

2. 電話予約(インターネット予約が難しい場合)
市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時～午後9時(年中無休)

健康福祉課からのお知らせ

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

■特定健康診査 ～生活習慣病を早期発見！～

身体計測や血圧測定、尿検査、血液検査などを実施

対象40歳以上の新潟市国民健康保険加入者(59歳までは500円、60歳からは無料)、新潟県後期高齢者医療制度加入者(無料)、生活保護受給者など(無料)

※医療機関に事前予約が必要です。詳しくは冊子「検診いっ得」15～21ページを確認してください。

■北区もの忘れ検診 ～認知症は早期治療が重要～

希望者 ※特定健康診査と一緒に予約

北区もの忘れ検診実施医療機関で受診

※受診券と健康保険証(連携済マイナンバーカード含む)持参(無料)

要精密検査の場合、専門医療機関で精密検査を受診(有料)

異常なしの場合、経過観察

①～④の項目すべてに該当する人

①北区に住民票がある人

②65歳以上の人(令和7年度内)

③特定健康診査の対象者

④医療機関で認知症の診断を受けたことがない人

検診実施医療機関など詳しくはこちら▼

北区子育て応援事業「北区パパスケール」

問健康福祉課(☎387-1335)

パパが主体的に子育てを楽しめるように、お子さんと一緒に楽しめるイベントを企画しました。

北区パパキャラクター

日時	内容	対象：保護者とこども(先着)	参加費	申し込みはこちら▼	申込締切
10/19(日) 9:30～12:00	本格イタリアンに挑戦！親子クッキング教室	6歳～12歳(8組)	500円		10/12(日)
11/8(土) 10:00～12:00	クリスマスリース作り	5歳～12歳(12組)	500円		11/1(土)
11/30(日) 10:00～12:00	金メダリストから学ぼう！親子走り方教室	5歳～12歳(15組)	無料		11/23(祝)

※ママとお子さんの2人でも参加できます。

知っ得！ 食のミニ教室～野菜deちょいしお生活のすすめ～

11月11日(火)午前10時～正午 豊栄健康センター

栄養士の講話、簡単な体操、調理実習・試食

【予定メニュー】野菜と食べる鮭のセサミ焼き、野菜たっぷり和風豆乳スープ

先着15人 500円 <持ち物>エプロン、三角巾、筆記用具

10月24日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

ござはなレポート

100歳の長寿をお祝い

9月15日(敬老の日)に、中原市長が山川ハツミさん(長浦地区)を訪ね、祝状と祝品を贈呈しました。山川さんは畑仕事が生きがい、「これからも健康でいる限り畑仕事を続けていきたい」と話し、当日の朝に収穫した枝豆を市長にふるまいました。また、家族に囲まれてお祝いを受けた山川さんは「とても嬉しく、夢のようだ」と話しました。

令和7年度に北区で100歳を迎えるのは28人です。

ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ教室 ～秋のおしらせ～

教室名	会場	対象	定員	曜日	時間
①有酸素&筋トレ(1部)	北区文化会館	50歳以上	20人	火曜	9:30～10:30
②有酸素&筋トレ(2部)			20人		10:45～11:45
③ルーシーダットン		15歳以上	24人		13:30～14:30
④フラダンス			20人		19:00～20:00 20:15～21:15
⑤ZUMBA®	豊栄地区公民館	50歳以上	25人	水曜	9:30～10:30
⑥健幸レクリエーション			20人		10:45～11:45
⑦いきいき健幸トレーニング	長浦コミュニティセンター	15歳以上	24人	木曜	13:30～14:30
⑧ルーシーダットン	北区文化会館				19:00～20:00
⑨やさしいペルビックヨガ					20:15～21:15
⑩すこやかピラティス	豊栄地区公民館他	50歳以上	40人	金曜	9:30～10:30
⑪エアロビクス					20人
⑫やさしい有酸素運動	豊栄地区公民館	15歳以上	20人	土曜	13:30～14:30
⑬フラダンス	豊栄地区公民館				20:15～21:15
⑭やさしい健幸たいそう	早通コミュニティセンター	15歳以上	25人	日曜	9:30～10:30
⑮ペルビックヨガ	岡方コミュニティセンター				11:00～12:00
⑯太極拳	豊栄地区公民館				20:15～21:15
⑰エアロビクス	長浦コミュニティセンター	15歳以上	25人	月曜	9:30～10:30
⑱ZUMBA®	北区文化会館				11:00～12:00
⑲ペルビックヨガ	豊栄地区公民館	15歳以上	16人	火曜	19:30～20:30
⑳ちよっと長めの土曜ヨガ	岡方コミュニティセンター				20:15～21:15

※豊栄総合体育館が大規模工事のため、一部教室の開催会場が変更となります。

回数 月2～4回程度

①～⑯550円×月の開催数 ⑳800円×月の開催数

※別途、年会費・保険料3,350円(65歳以上2,200円)必要

詳細はホームページに掲載▶

ハピスカとよさか ☎386-7522(月曜日は休館※祝日の場合は翌日休館)

ボランティアによる常設展ガイド(午前11時～午後4時)も行います。北区の歴史・文化に触れてみませんか。詳しくはこちら