



## 健康でも多忙でも 健診・検診で笑顔と安心を

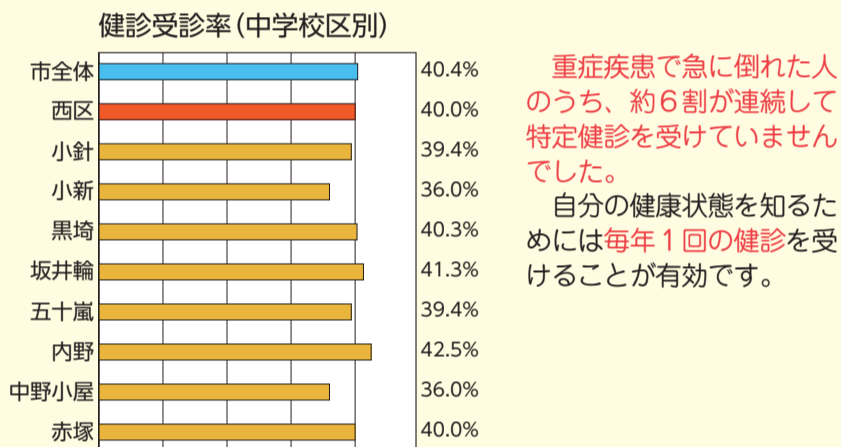
問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

いつまでも元気に暮らすためには、特定健診やがん検診を受診して、今の健康状態を知り、考えることが大切です。  
会場では、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策をし、検診を実施しています。安心して受診してください。

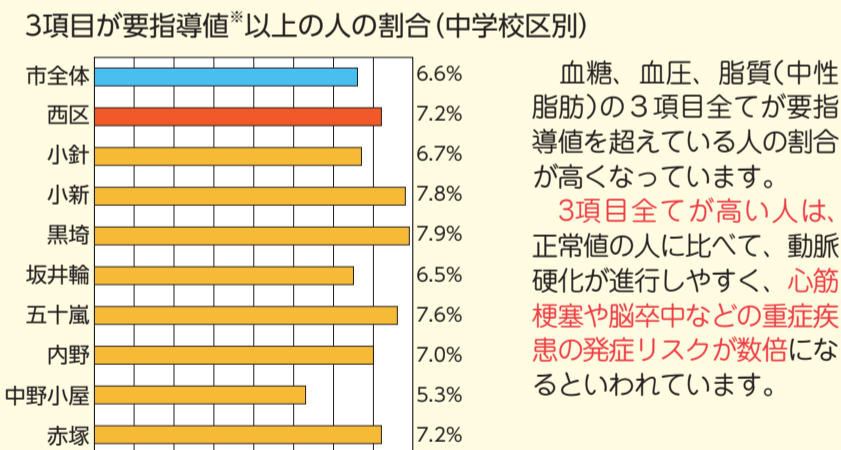
### 無症状だからこそ特定健診を

- 特定健診とはメタボリックシンドローム(メタボ)の予防・解消に重点をおいた健康診査です。
- 自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認する機会となり、将来の病気を防ぐきっかけになります。

#### 西区の健診受診者はわずかに5人に2人



#### 血糖・血圧・脂質の3項目が高い人の割合が多い



\*血糖: 国保・後期高齢 HbA1c5.6%以上、けんぽ 空腹時血糖100mg/dl以上  
血圧: 収縮期130mmHg以上 脂質: 中性脂肪150mg/dl以上

資料: 平成29年度の新潟市国民健康保険(国保)、新潟県後期高齢者医療制度(後期高齢)、全国健康保険協会(けんぽ)の加入者のデータ

#### 特定保健指導・ハイリスク健康相談で生活改善

- 健診の結果から、特に生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、保健師、管理栄養士などが生活習慣を見直すお手伝いを無料で行います。
- 特定保健指導を受けた人は受けていない人と比べ、3年後にメタボと診断される割合が約3割減少しています。
- 特定保健指導の対象でない人で、健康について見直したい人は、本紙毎月第3日曜発行号掲載の「成人健康相談」を活用ください。また、市ホームページ(右の二次元コード)でも確認できます。



### 早めのがん検診が健康を守ります

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。日ごろ、健康だと感じていても初期の「がん」は自覚症状のないまま進行するものもあります。定期的に受診して早めに発見し、治療することが大切です。

#### がん罹患率が全国より高い

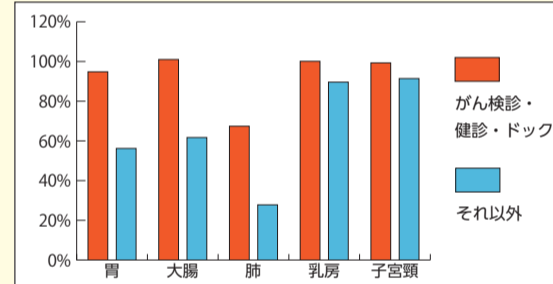
年齢調整罹患率比較(人口10万人対)

	全部位	胃	大腸	肺	乳房	子宮頸
新潟県	490.9	74.7	87.8	47.0	115.6	65.0
全国	463.8	48.2	80.8	44.5	117.2	55.5

新潟県はがん罹患率が高いことから、がん検診を受診して早期発見に努めてください。

#### がんの早期発見が大切

発見経緯別 5年相対生存率(届出患者数)



がん検診の段階で早期発見された場合と自覚症状が出てから発見された場合とでは、生存率は大きく異なります。また、発見が遅くなりがんが進行することで、生存率が低下します。

資料: 新潟県のがん登録(平成28年標準集計)

### 十分な感染対策をしているので安心して受診できます



新潟市医師会 会長 浦野正美先生

新型コロナウイルス感染症がまだ続いていますが、市内でも感染の心配から、医療機関などへの受診抑制が見られました。その影響から糖尿病の重篤化、がん発見の遅延などの事例や、重篤化して救急搬送される事例もありました。

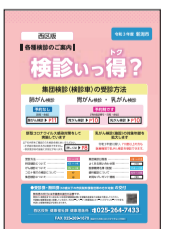
医療・検診機関は、十分な感染対策を取っていますので、安心して特定健診やがん検診を受診してください。また、日ごろの健康管理のためには、西区で行っている特定保健指導やハイリスク健康相談を受けることができ、とても有用です。必要な検診や指導を受けないと、病気の発見が遅れたり、健康に悪影響が出る可能性があります。新型コロナに負けずに、新しい生活様式の時代を乗り切ってください。

新潟市医師会も、皆さまの人生を「母子健康手帳から要介護認定」まで見守っていきます。

### 「検診いっ得?」で実施日などを確認しましょう

40歳以上の国民健康保険加入者などへお送りした検診案内冊子「検診いっ得?」に、実施日や会場などが載っています。確認をして、計画的に受診しましょう。

また、今年度から「新潟市LINE公式アカウント」(右の二次元コード)で、受診可能な検診や医療機関が検索できるようになりました。ぜひご利用ください。



- 今号掲載の情報は4月23日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。
- 催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。
- 催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

北国街道の宿場町・在郷町

## 西区赤塚 自然・史跡巡り

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室  
(☎025-264-7623)

かつて文人墨客、大名、皇族など名だたる人が通った北国街道上の史跡を巡ったあと、希望のコースに分かれるまち歩きです。ぜひご参加ください。

日時 6月19日(土)午前9時～11時

コース A 砂丘畑と佐潟湖畔自然満喫コース(約3.3\*<sub>□</sub>)  
B 赤塚の昔発見コース(約2.5\*<sub>□</sub>)集合 佐潟公園駐車場  
定員 各10人(応募多数の場合、抽選)  
参加費 500円  
申し込み 31日(月)までに、はがき(〒950-2097)、FAX (025-260-3899)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に、「北国街道まち歩き」、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号・希望コース(A・B)を明記し、問い合わせ先。当選者にのみ、6月4日(金)までに案内を発送

## “親子”で育てる くるさき茶豆

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室  
(☎025-264-7623)

西区を代表する農産物「くるさき茶豆」について親子で学び、実際に農地で苗植えと収穫を体験します。また、収穫した豆は持ち帰ることができます。

日時 6月5日(土)、8月21日(土)午前9時30分～11時(全2回)

会場 黒埼南部公民館  
対象 市内在住の親子(小学生以下)10組(応募多数の場合、抽選。1組4人まで)

参加費 2,000円(苗代、保険料、資料代、ほか)

申し込み 19日(水)までにはがき(〒950-2097)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に、「親子で育てるくるさき茶豆」、代表者の郵便番号・住所・電話番号、参加者全員の氏名・ふりがな・年齢を明記して問い合わせ先。当選者にのみ、21日(金)までに案内を発送



## 西区役所1階窓口混雑状況をお知らせします

問い合わせ 西区 区民生活課 区民窓口係(☎025-264-7211)

受付内容、窓口番号、呼び出し番号、待ち人数をホームページ(右の二次元コード)でリアルタイムに確認できます。ぜひご利用ください。

HEALTH & WELFARE  
健康と福祉

## 乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり  
持ち物 母子健康手帳

5月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
19日(水)	午前9時30分～11時●★	50人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
24日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒埼健康センター 要申し込み	黒埼地域保健福祉センター ☎025-264-7474

## 5月の健診など

西区 健康福祉課 健康増進係  
(☎025-264-7423)

## ■1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査・股関節検診

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、通常よりも約1～2カ月遅れて対象者に順次、案内を郵送しています。日時、会場、持ち物は、案内を確認してください。

## 6月の安産教室

日時 6月17日(木)午後1時30分～3時  
会場 坂井輪健康センター  
対象 令和3年10・11月に出産予定の人 先着16人  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル  
申し込み 19日(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

## コモンセンスペアレンティングで効果的な子育て方法を学ぼう

問い合わせ 西区 健康福祉課  
子ども支援担当(☎025-264-7343)

ボーイズタウン・コモンセンスペアレンティング®(CSP)は、適切にほめることで子どもの問題行動を減らし、望ましい行動を増やすための方法を、大人がしっかりと身につけるプログラムです。Web会議サービスアプリ「Zoom」によるオンライン開催です。

日時 6月5日、6月19日、7月10日、7月17日、7月31日、8月21日、8月28日の土曜午前10時～正午(全7回)

対象 西区在住でおおむね2歳～小学校低学年の保護者 12人(応募多数の場合、抽選)

参加費 2,200円(テキスト代)

持ち物 筆記用具、パソコン・スマートフォンもしくはタブレット

申し込み 16日(日)までに新潟市電子申請サービス「かんたん申込み」(右の二次元コード)から申し込み



新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

## 赤ちゃん&amp;こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター  
(☎025-243-4894)

## ■はじめての離乳食 要申し込み

6月	会場	定員(先着)
2日(水)	坂井輪健康センター	15人
23日(水)	黒埼健康センター	10人

時間 午後1時30分～2時30分

内容 離乳食の進め方

対象 生後5カ月ごろの赤ちゃんの保護者  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)

申し込み 5日(祝)から

## ■ステップ離乳食 要申し込み

日時 6月2日(水)午前10時～11時

会場 坂井輪健康センター

内容 離乳食の進め方

対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 5日(祝)から

## 坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 ①午前9時15分～10時15分  
②午前10時30分～11時30分  
③午後2時～3時  
④午後3時15分～4時15分

定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)  
8日(土)、13日(木)、14日(金)の①②は入館できません。

## ●は直接同館、★は要予約

## ★みんなあつまれ

日時 5月14日(金)午前10時30分～11時30分

内容 お楽しみシアター

対象 未就園児と保護者 5組(応募多数の場合、初めて参加する人を優先の上、抽選)

申し込み 7日(金)までに電話で同館

## ★ベビーヨガ

日時 5月18日(火)午前10時30分～11時30分

内容 ベビーヨガ&amp;ママストレッチ

講師 佐藤麻美(ベビーヨガインストラクター)

対象 首がすわってから歩き始め前までの乳児と保護者 先着10組

申し込み 8日(土)から電話で同館

## ●チャレンジ工作

15日(土)まで「カーネーションアニマル」  
16日(日)～30日(日)「とりかこのモビール」にしっこはぐくみLINK  
ご利用ください

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要なアドバイスや出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。ぜひ登録ください。

## 登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索



# 情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容  
 講=講師 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 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。  
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

## お知らせ

**西区新鮮あさ市は中止します**  
 新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、今年度の開催を中止することになりました。毎年楽しみにしていただいている皆さんには申し訳ございませんが、ご理解をお願いします。  
 問 西区農政商工課食と産業振興室(☎025-264-7623)

## 催し

**足圧バランス無料測定会**  
 直接会場へお越しください。  
 日 5月10日(月)～12日(水)午前10時～午後8時  
 場 西総合スポーツセンター  
 人 腰痛・肩こり・膝痛など体についてお困りの人、競技向上を目指している人  
 ￥ 実費負担の場合あり(インソールを作成する人のみ)  
 問 同センター(☎025-268-6400)

**6月5日・6日は「みどり森」へ**  
 西区の子どもを対象に、みどり森の運動公園野球場で行われる新潟アルビレックスBC(ベースボール・クラブ)公式戦へ無料招待します。この機会にみどり森で野球観戦してみませんか。

6月	対戦相手
5日(土)	栃木ゴールデンブレーブス
6日(日)	福島レッドホープス

時間 午後1時から  
 人 西区在住の中学生以下の子ども 各日先着100人(子ども3人以上申し込みの場合、大人1人無料招待)  
 申 6月4日(金)までに同体育施設(☎025-379-3766)

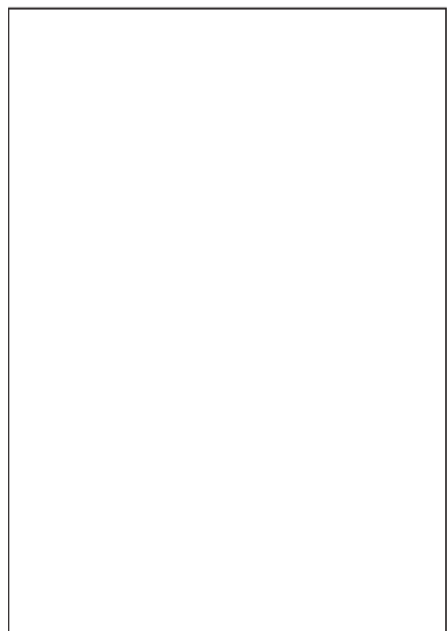
## 公民館

西地区公民館 ☎025-261-0031  
 〒950-2112 内野町603  
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆パソコンの町医者 地域のパソコン相談室  
 日 5月11日(火)午後1時30分～3時30分  
 場 内野まちづくりセンター  
 人 先着10人  
 持 ノートパソコン  
 申 10日(月)までに電話で同館

◆うちのDEシネマ  
 直接会場へお越しください。  
 日 5月20日(木)午後1時30分から  
 内 0からの風(111分)  
 人 先着50人

..... <広告欄> .....



(西地区公民館の続き)  
 ◆子育てひろば ペったん  
 日 5月24日(月)午前10時30分～11時30分  
 内 スマートフォンでの撮影スキル講座  
 人 0歳～3歳児とその保護者 8組(応募多数の場合、初めて参加する人を優先の上、抽選)  
 持 スマートフォン  
 申 14日(金)正午までに電話で同館

◆うちの学びカフェ公開講座

期日	内容
5月28日	金 気象予報士に聞く最近のお天気事情
6月11日	国際交流員による異文化交流出前講座

時間 午前10時～正午  
 人 各回先着20人  
 申 電話で同館

小針青山公民館 ☎025-230-1071  
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館  
 メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in小針青山公民館  
 直接会場へお越しください。  
 日 5月8日(土)午後0時30分～3時  
 ￥ 実費負担の場合あり

◆父の日のプレゼント「エアプランツを飾った写真立て作り」  
 日 6月12日(土)午前10時～正午  
 人 小学生 先着10人  
 ￥ 500円(材料費)  
 持 学校の名札、手拭き、L版写真1枚、木工用ボンド、飲み物  
 申 6日(木)から電話で同館

**ふれあい掲示板**  
 市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

初級版画教室  
 日 5月22日～6月26日毎週土曜(6月12日除く)午前9時30分～正午(全5回)  
 場 小針青山公民館  
 人 中学生以上 先着10人  
 ￥ 中学生・高校生1,000円、それ以外1,500円  
 持 筆記用具、スケッチブック、汚れてもよい服装  
 申 10日(月)までに電話またはメール(tutomu17@circus.ocn.ne.jp)でグループ創・山本(☎090-4398-7822)

新潟県カウンセリング協会 傾聴の会無料カウンセリング  
 夫婦、家族、仕事、転職、人間関係など、さまざまな悩みに心理カウンセラーが対応します。  
 日 5月23日(日)午前9時～正午(1人50分)  
 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3)  
 人 先着10人  
 申 22日(土)までに電話で同会・阿部(☎090-3210-0051)

高齢者やその家族の相談窓口  
 心配事や悩み事の相談を無料で受けています。  
 ◆高齢者相談  
 一般相談 日 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)  
 専門相談 日 5月10日(月)、24日(月)午後1時30分～4時(要予約)  
 申 新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニソンプラザ ☎025-285-4165)  
 ◆認知症相談  
 日 毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日を除く)  
 申 新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

## 新型コロナウイルス感染症関連情報

### あらためて新しい生活様式を確認しましょう

新しい生活様式を再確認し、実践することで、新型コロナウイルスの感染拡大を防止しましょう。



さあ、新しい日常へ。  
 New Lifestyle. New Niigata

#### こまめに手洗い

- ・30秒程度、水とせっけんで丁寧に
- ・帰宅後、食事の前後、くしゃみや鼻をかんだとき
- ・帰宅後は顔も洗う

#### 体調を万全に

- ・散歩など、適度な運動を
- ・栄養を取り、早寝早起き
- ・外出して友人と会うなどのフレイル予防も

#### マスクを着用

- ・せきやくしゃみが出るとき
- ・会話をするときや人混みに行くとき
- ・持病などでマスクの着用ができない人はハンカチで押さえる

#### 体調が悪いときは自宅で療養

- ・会社や学校を休む
- ・毎日体温を測る

#### 密集・密接・密閉を避ける

- ・外出は混んでいる時間を避ける
- ・人との距離を2m空ける
- ・部屋の換気を十分に

#### 接触確認アプリ(COCoA)を活用

陽性者との接触を通知するアプリです。下の二次元コードからインストールができます。



Google Play



App Store

#### 差別をしない

- ・誰が感染してもおかしくない
- ・感染は特別なことではない
- ・差別や偏見に同調しない、許さない

## 区バス坂井輪ルート(Qバス)で車内換気扇を取り付けました

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7172)



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、区バス車両に車内換気扇を取り付けました。車内換気が常時可能になります。安心して区バスをご利用ください。

## 西区役所公式Instagram「にしくらし」

西区に「住んでみたい」「住んでよかった」と思ってもらえる魅力をお届けします。皆さんがおススメする西区の写真や動画を「#にしくらし」と一緒に投稿してください。



@nishikurashi

## 防犯灯の設置に補助

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7172)

自治会・町内会などが維持管理している防犯灯の設置(新設および灯具一式の取り替え)に対し、費用の一部を補助しています。

補助金の額	LED 灯などの環境配慮型防犯灯の設置に要する費用の3分の2(専用柱の設置の場合は2分の1。環境配慮型以外の防犯灯は対象外)
申請期限	令和3年5月31日(月)
提出先	西区役所地域課、西区内の出張所・連絡所

※補助対象などの詳細および申請書類は、3月末に配布した「新潟市自治会・町内会等補助制度の手引き・要綱集」(薄紫色の冊子)に掲載