



にしかん

第289号

平成31年(2019年)

4月21日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

西蒲区ホームページ

<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

西蒲区データ 人口 56,889人 (-121) 世帯数 20,417世帯 (+36) 男 27,553人 (-32) 女 29,336人 (-89)

※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

～向き合おう自分のカラダ～ 特定健診(特定健康診査)は、病気の予防に重点をおいた健診です

年に一度“特定健診・がん検診”を受けましょう!



健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

40歳以上の対象者に「受診券と案内冊子」を発送しています



検診いっ得?



受診券

健康保険証により「受診券」の色が異なります。

新潟市国民健康保険…緑

後期高齢者医療保険…オレンジ

それ以外の保険…青

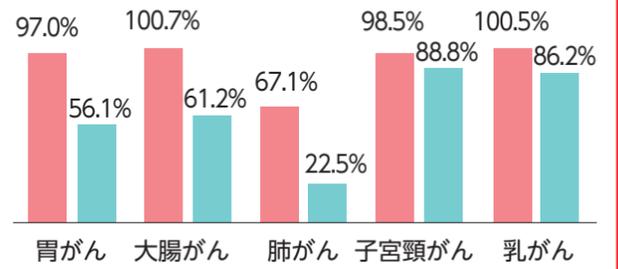
※健康保険証が変わると、受診券の変更が必要となる場合があります

- 「検診いっ得?」には検診の詳しい内容と料金が載っています。
- 市民税非課税世帯の人は無料となります。「無料券」を発行しますので、受診日の10日前までに電話で申し込みしてください。

各種がん検診

国民の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。初期のがんは初期症状がありません。がん検診を受診し、がんの早期発見に努めましょう。

○新潟県におけるがんの5年相対生存率



検診で見つかった場合と自覚症状が出てから見つかった場合とでは、がんの5年生存率は大きく異なります。がん検診受診で早期発見!



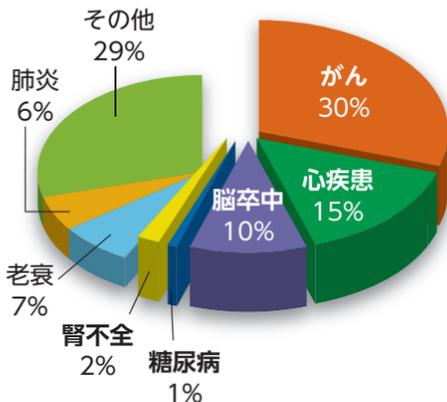
がん検診の日程について

巻地域保健福祉センターと西川健康センターでは9月からの工事により例年とは異なる検診日程となります。受診を予定する人は受診券同封の日程表を事前に確認してください。

知っていますか?新潟市民の死亡割合

新潟市民の死因の半数以上は生活習慣病に関連する病気です。健康な体を手に入れるために、特定健診や各種健康教室・相談を利用しましょう。各種教室・相談の日程など詳細は、「2019年度 にしかん健康だより」で確認してください。

平成28年 新潟市死因死亡割合



出典：新潟市保健衛生の動向「平成28年度人口動態統計」より

そもそも生活習慣病の原因は?

死因の半数以上が生活習慣に関連する病気です



生活習慣病の進行イメージ

生活習慣の積み重ね

食べ過ぎ、運動不足、喫煙 過度の飲酒、ストレス など

生活習慣の改善が必要

生活習慣病

糖尿病

高血圧

脂質異常症 など

食塩の摂りすぎも危険因子

血管の弾力性がなくなり傷つく 血液がドロドロになる など

早期発見・早期治療が重要

動脈硬化

重症疾患

虚血性心疾患 心筋梗塞 狭心症

脳血管疾患 脳梗塞 脳出血

糖尿病性合併症 腎不全 など

病気のリスクを知るためにまずは特定健診!

特定健診は生活習慣病、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健康管理に役立てましょう。



●健診は受けっぱなしでは何も変わりません。健診結果を見て、生活習慣病改善への取組が大切になります。

生活習慣改善オススメ事業

- からだ測定運動教室 ★筋肉量や血管年齢を測ってみたい ★気軽にできる運動を知りたい
- いきいき血管教室 ★食事や運動など、生活習慣病予防全般について知りたい
- 骨粗しょう症予防相談会 ★骨密度が気になる
- 健康相談会 ★自身の健康について個別に相談したい

保存版

「2019年度 にしかん健康だより」を全戸配布

4月1日(月)から、健康づくりに役立つ情報を集めた「にしかん健康だより」を全戸配布しています。



各種健診と健康相談の日程を掲載しています。皆さんの健康づくりをお手伝いします。



骨粗しょう症予防相談会(要予約)

| 期日 | 会場 | 受付時間 |
|----------|-------------|--|
| 5月17日(金) | 巻地域保健福祉センター | ①午前9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～ ④午前11時15分～ ⑤午後1時15分～ ⑥午後1時45分～ |
| 5月23日(木) | | |

☑骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定
☒市内在住の18歳以上の人(骨粗しょう症で治療中の人を除く)
各時間先着10人
☎4月25日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ