



にしかん

第313号

令和2年(2020年)

4月19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 56,247人 (-169) 世帯数 20,604世帯 (+27) 男 27,241人 (-91) 女 29,006人 (-78)

※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)

新潟市では、40歳から74歳の人を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。生活習慣を見直すための良い機会です。積極的に特定健診を受診しましょう。

●40歳以上の対象者に「案内冊子」と「受診券」を発送しています



検診いつ得?



受診券 (A4サイズ)

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

○「検診いつ得?」には集団検診の日程および検(健)診の詳細な内容と料金が載っています。

<今年度の注意点について>

●検診の日程

角田地区コミュニティセンター、松野尾地域コミュニティセンター、漆山小学校会場で胃がん検診は令和元年度で終了となりました。受診を希望する人は、受診券同封の検診いつ得で会場を事前に確認してください。

●検(健)診の自己負担

市民税非課税世帯の人は事前の申請により自己負担が無料となります。令和2年度から無料券の発行には申請書の提出が必要となりましたので、受診2週間前までに西蒲区役所健康福祉課に申請書を直接または郵送で提出してください。申請には健康保険証が必要です。

※申請書は、健康福祉課、各出張所に設置しているほか、市のホームページでダウンロードできます。

●胃がん・肺がん検診の開催中止について

西蒲区の胃がん・肺がんの集団検診は、5月12日(火)から開始予定でしたが、感染対策のため当面の間中止します。今後の日程は市のホームページや区だよりでお知らせします。乳がん検診は実施します(要予約、市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ)。特定健診や各種がん検診は体調の良い時に受診してください。

●特定健診を受診して健康づくりに役立てましょう!

▶特定健診とは?

特定健診(特定健康診査)は、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた健診です。自覚症状がなくても年に一度の習慣として特定健診を受診し、自身の生活習慣の見直しなどの健康管理に役立てましょう。

特定健診の受け方の流れ

※新潟市国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者の場合の流れです。上記以外の方は各医療保険者(保険証発行元)にお問い合わせください

予約する

特定健診委託医療機関名簿から受診先を選択し健診予約【自己負担額】40歳～59歳 500円、60歳以上 無料

受診する

予約日に受診券、保険証、質問票を持って予約医療機関へ



結果通知を確認

受診した医療機関で健診結果の説明を受けましょう。健診の結果、基準に該当した人には個別に特定保健指導を案内します。指導は無料です。

●保存版「令和2年度にしかん健康だより」について

特定健診後の健康づくりに活用してください!



今年度は新型コロナウイルス感染拡大対策のため、集団検(健)診や健康づくり事業の開催日などを変更しています。冊子は全戸配布せず、健康福祉課・区内各出張所・巻地域保健福祉センターに設置しますが、開催日程などに変更がありますのでご了承ください。



健康づくりに興味がある皆さんを応援! 生活習慣病の予防・改善におすすめの事業があります



特定健診を受けた後は、各種健康教室・相談を利用して健康な体を手に入れましょう。各教室・相談の詳細や申し込みについては、「にしかん健康だより」を活用してください。

★からだ測定体操教室 ※5月6日は中止となりました

体組成測定・血管年齢測定・血圧測定などの「からだ測定」、理学療法士による体操教室「体操タイム」で、体の健康状態を確認し、健康維持を目指しましょう。予約不要で何度でも参加できます。

★いきいき血管教室(要予約)

生活習慣病は知らない間に血管を傷つけ、脳卒中や心臓病などの大きな病気の原因となります。生活習慣病についての知識を深め、病気知らずの健康な体を目指しましょう。

★健康相談会(要予約)

保健師・栄養士が健康相談を行います。個人一人ひとりに合った食事・運動の方法を考えましょう



★骨粗しょう症予防相談会(要予約)

健康な暮らしのために骨密度を計測してみよう。骨粗しょう症予防のための健康相談もできます。



早速始めてみよう!

骨粗しょう症予防相談会(要予約)

期日	会場	受付時間
5月29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～

- ☑ 骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で計測)
- ☑ 市内在住の18歳以上の人(骨粗しょう症で治療中の人は除く) 各回先着10人
- ☑ 4月23日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ