



# にしかん

第337号

令和3年(2021年)

4月18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 55,532人 (-108) 世帯数 20,715世帯 (+42) 男 26,927人 (-42) 女 28,605人 (-66)

※3月末現在の住民基本台帳。  
カッコは前月末比

## 早期発見・早期治療が重要

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

# 行こう! 健康診断 毎年、健診(検診)を受けていますか?

**40歳以上の健診(検診)対象者(令和3年1月末現在)に「受診券と案内冊子「検診いっ得?」を送付しました** ※令和3年2~4月下旬に新潟市国民健康保険に加入された方は、5月に発送予定です



まずは、届いた封筒を開けて、「受診券」と「検診いっ得?」の内容を確認してください。「検診いっ得?」には、日程や受診の際の注意事項などが記載されています。昨年と変わっている点もありますので、よく確認してください。

### 健康保険証によって受診券が異なります

健康保険証が変わった場合は**受診券も変更が必要です**。詳しくは問い合わせてください。  
※ただし、新潟市国民健康保険から新潟県高齢者医療制度に変わった場合は、そのまま使えます

### ご注意ください

#### 受診券が届いても、受けられない人もいます

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度**以外**の健康保険証の人で受診券が届いた人でも、**対象外のため新潟市のがん検診が受けられない人もいます**。  
受診券の右記の記載内容を確認してください。



### 「にしかん健康だより」を全戸配布しました

令和3年度の特健診・各種がん検診、各種教室や相談会など、健康づくりに役立つ情報をお知らせする「にしかん健康だより」を4月1日に自治会回覧で配布しました。区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所の窓口にも設置しています。



## 西蒲区の脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合は、全国平均の約1.5倍!

脳血管疾患にならないためには、血管を詰まらせたり、傷つきやすくする動脈硬化を防ぐことが重要です。

動脈硬化かどうかは、自身の「**血圧**」「**血糖**」「**脂質(中性脂肪・コレステロール)**」を知ることが必要です。

まず出来るところからで、自宅での血圧測定もお勧めします。



### 脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

※全国平均を100とした場合(標準化死亡比)

地域	男	女
新潟市	106.3	106.1
中央区	94.6	96.6
西区	92.9	86.0
西蒲区	143.1	152.6

表出典:「新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン]」

## コロナ禍だからこそかかりつけ医を

いざという時に診てもらえる「かかりつけ医」はいますか。いない人は「特定健康診査」や「がん検診」をきっかけにして、普段のあなたを知る「**かかりつけ医**」を作りましょう。

### 「感染が心配で、健診(検診)に行きづらい…」

そんな声も聞こえますが、医療機関や検診会場では消毒や換気を行い、ソーシャルディスタンスを保つなど、しっかりと感染予防対策をとっています。

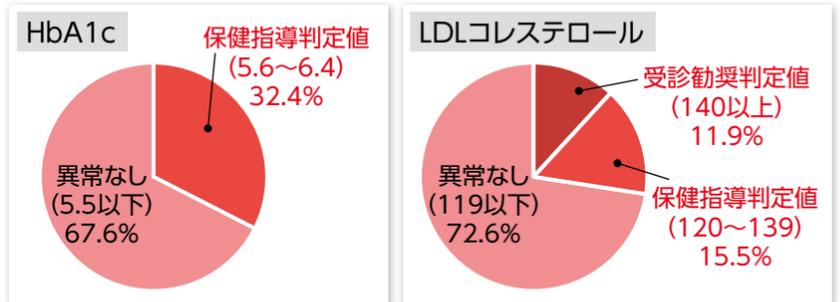
コロナ禍でも、健診(検診)や持病の治療、お子さんの予防接種など、健康管理は重要です。むしろ、コロナ禍だからこそ、健診(検診)や受診で自分の身体を知ることが健康維持につながります。心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



## 西蒲区 若年者のための30代セルフケア健診の結果

若いうちから自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣を振り返ってもらうきっかけとして、平成30年度~令和2年度の3年間で、西蒲区にお住いのおおむね30代後半の希望者を対象に、セルフケア健診(自宅での血液検査)を行いました。

受診者:225人(男性13人、女性212人)



※LDLは、219人の結果

HbA1c(過去1~2か月の血糖値の平均)、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)ともに、**約3割の人が基準値よりも高い結果**でした。

朝食の欠食や、主食・主菜・副菜のバランスが悪かったり、チョコレートやクッキーなどの高脂質・高エネルギーの間食が習慣になっている人も見受けられ、これらがHbA1cやLDLコレステロールが高値となった要因と思われる。

このまま高値が続くと動脈硬化を起し、近い将来、高血圧症や糖尿病など生活習慣病を招く恐れがあります。若いうちから自分の検査数値を確認して、動脈硬化を防いでいきましょう。

### 早く気づけば、ちょっとの工夫で正常値に

### あなたも健診(検診)デビュー! 40歳から受けられる!

**胃・大腸・乳がん検診が無料で受けられるのは、70歳未満では40歳だけ!**

40代になると、がんなどの生活習慣病で治療する人が、一気に増えてきます。とくに、**男性の増加は顕著**です。心筋梗塞、脳梗塞など、倒れる時は突然です。あなたの、血圧・血糖・脂質の数値はいくつか知っていますか?

ぜひ、この**お得な**機会を逃さず、**健診(検診)を受けてください**。

**40歳以外の人も、年に1回の健診を受けて、血圧・血糖・脂質などの数値を確認し、血管の若返いをめざして、健康寿命を延ばしましょう!**