

## 特定健康診査・がん検診は受診しましたか？

自営業の人や家族の扶養になっている人など、職場で健康診断を受ける機会のない人を対象に、さまざまな検診を行っています。健康管理のために受診しましょう。 ☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

### 受診券は届いていますか？

- ・受診券は、下表の対象者に発送しています。
- ・対象年齢は、すべて令和2年3月31日現在の年齢(年度年齢)です。
- ・市国民健康保険加入者以外の特定健康診査などについては、各医療保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。

対象者	受診券の種類
40~74歳の新潟市国民健康保険加入者	がん検診 特定健康診査
新潟県後期高齢者医療制度加入者	がん検診 後期高齢者健康診査
40歳以上で、職場などで受診の機会がない人	がん検診



受診券

### 計画的に受診しましょう

- ・検診には、医療機関で受ける「施設検診」と検診車で走る「集団検診」の2種類があります。
- ・中央区の集団検診の概要は下表の通りです。受け忘れがないように注意しましょう。これから受診できる日程や受付時間などは、案内冊子「検診いっ得?」を参照してください。



検診いっ得?

受診券がお手元がない人はお問い合わせください。



中央区健康づくりサポーター 中央子(なか ちかこ)

検診の種類と内容	年齢	実施時期・受診方法
肺がん(結核)検診 【X線撮影】	40歳以上	最終日12/1(日)までに集団検診会場へ
かくたん検査 【かくたん細胞診検査】	65歳以上で喫煙指数600以上	
胃がん検診 【X線撮影(バリウム)検査】	40歳以上	最終日11/22(金)までに集団検診会場へ
乳がん検診 【マンモグラフィ検査】	40歳以上の偶数年齢の女性 (30年度未受診者は奇数年齢でも可)	最終日12/20(金) ☎検診日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894、午前8時~午後9時、年中無休)へ

### ■受診時の注意事項

- ・肺がん検診は集団検診のみです。個人的に医療機関等で受診する場合は有料となります。
- ・胃がん検診の胃内視鏡(胃カメラ)検査は施設検診のみです。対象者は40歳、45歳と50歳以上の偶数年齢の人です。 ※今年度のみ30年度未受診者は、50歳以上の奇数年齢の人でも受診可能です。

### 自己負担額が無料になる人は早めに申し込みましょう

対象者	受診の種類	年齢	申し込み方法
市民税非課税世帯	特定健康診査	59歳以下	受診の10日前までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ
生活保護を受給している人	がん検診	69歳以下	受診の10日前までに電話で保護課各担当へ
	特定健康診査	40歳以上	

## 健康・福祉

- 東地域保健福祉センター 明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター 新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター 関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

### 妊婦歯科健康診査

☎10月4日(金)午後1時~1時45分  
☎南地域保健福祉センター  
☎歯科健診、歯科保健指導  
☎母子健康手帳を取得している妊婦  
☎ハンカチまたはタオル、母子健康手帳  
☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

### みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業

#### ■10カ月育ちの講座

☎発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座

..... <広告欄> .....

☎平成30年11月生まれの子ども(はっぴいmamalはうすは平成30年10月生まれも対象)と保護者  
☎母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの  
☎9月5日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	定員(先着)	時間
9/24(火)	はっぴいmamalはうす(神道寺1)	20組	10:00~11:30
9/25(水)	天寿園	30組	

☎はっぴいmamal応援団(☎278-3177、水曜定休)

### 10月の子どもの健康診査

- ・案内と問診票は、対象者に郵送します。
- ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
- ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。
- ☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

#### ■股関節検診・母体保護相談

☎南・中央地域保健福祉センター  
☎令和元年6月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは令和元年7月生まれも対象)と保護者

#### ■1歳誕生歯科健康診査

☎南・中央地域保健福祉センター  
☎平成30年10月生まれと9月生まれの一部の子ども ※子育てを応援しようと、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

## 地域と連携して避難を

# ハイパージュニアレスキュー



簡易トイレ組立

中学生が地域の方と一緒に災害時の対応を学ぶことによって、地域防災力の向上を図ることを目的とした「ハイパージュニアレスキュー講習会」が8月20日、市体育館で開催されました。

この日は、区内の中学校7校の生徒と地域住民合わせて約110名が参加。コミュニティ協議会関係者や地域の防災士が指導にあたり、災害発生時を想定した様々な訓練を体験しました。

暗闇体験訓練では、真っ暗になった会場で懐中電灯を点ける体験をした後、発電機と投光器を1人ずつ実際に操作。避難所における照明の大切さを学びました。また避難所設営の訓練では、アルファ化米の炊き出しや簡易トイレ、段ボールベッドの組み立てなどを行い、避難所での対応力を高めました。

参加した前田陽菜さん(宮浦中2年)は、「発電機の操作で、ガスボンベを上手くセットするのが大変でした。今までは地震の時などにどうやって対処したらいいかわからなかったけれど、今日の講座で避難の仕方や避難所での行動を身に付けることができました。家に帰ったら、アルファ化米の作り方をもう一度復習して、親にも教えたいです」と頼もしく話してくれました。



暗闇での投光器操作

発電機操作

## 中央区 Let's Try 糖尿病予防セミナー (秋コース・全3回)

中央区では、健診を受けた人の約半数が血糖値が基準値より高いという結果が出ています。過去1~2カ月の血糖の状態を表すHbA1cの数値が気になる人は、セミナーを通じて予防方法を学んでみませんか。

テーマ	期日	申し込み締め切り	時間	内容	会場
①糖尿病予防・食事編	9/27(金)、10/4(金)、10/30(水) ※いずれか1日	9/27(金)分 ...9/11(水)	10:00~13:00 ※受け付けは9:45~9:55	糖尿病予防の講話・簡単な調理実習・ヘルシーランチの試食 ☎健診結果(HbA1cの結果がわかるもの)、エプロン、筆記用具や眼鏡(必要な人)、リムーとカード(持っている人) ¥400円	健康げんき倶楽部(万代3)
		10/4(金)分 ...9/18(水)			
		10/30(水)分 ...10/11(金)			
②運動編	11/21(木)		9:30~11:30 ※受け付けは9:10から	生活習慣病予防のための講話、運動の実技	新潟市体育館(一番堀通町3)
③運動編2回目	12/5(木)				

☎受講日現在40~74歳で、HbA1cの値が5.6~6.4の人(過去にセミナーを受講した人、血糖で医療機関に受診中の人を除く)30人。 ※3回で1コース。①は各日10人。応募多数の場合は、3回とも参加できる人を優先して抽選。落選者のみ後日電話で連絡。 ☎あす2日(月)から各締め切り日までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へ

### ■1歳6カ月児健康診査

☎東・南・中央地域保健福祉センター  
☎平成30年3月生まれの子ども

### ■3歳児健康診査

☎東・南・中央地域保健福祉センター  
☎平成28年4月生まれの子ども

## お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

### 県民介護知識・技術習得講座 介護の基礎コース(全6回)

☎10月3日(木)・10日(木)・11日(金)・15日(火)・23日(水)・28日(月)午前10時~午後4時  
☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)  
☎講義「介護保険制度の仕組みとサービス」、高齢者疑似体験、介護実習、ほか ☎先着30人  
☎筆記用具、昼食、実技しやすい服装、内履き  
☎電話で県社会福祉協議会(☎281-5525)へ

### 法務局休日相談所(予約制)

☎10月6日(日)午前10時~午後3時  
☎新潟地方方法務局(西大畑町5191)  
☎遺言、相続登記、境界問題、人権問題など日常生活の困りごとについての相談  
☎9月18日(水)から10月3日(木)までに電話で同局(☎222-1569)へ