

特定健康診査・がん検診は毎年受診しましょう

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

受診券をお送りしています

- ・受診券と各種健診のご案内(検診いつ得?)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3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。



市国保加入者用受診券



各種健診のご案内「検診いつ得?」

受診券の種類	対象者
特定健康診査・がん受診券	40~74歳の新潟市国民健康保険加入者(生活保護受給者など)
後期高齢者健康診査・がん受診券	新潟県後期高齢者医療制度加入者
新潟市各種がん検診受診券	上記の対象者以外で、職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人



肺がん検診のイメージ
中央区健康づくりリポーター
中央子(なか ちかこ)

がん検診の受診方法について

- ・がん検診には、医療機関で受ける「施設検診」と検診車で行う「集団検診」の2種類があります。
- ・肺がん・胃がんの「集団検診」は、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、予約不要から**完全予約制**になりました。
- ・各種健診のご案内(検診いつ得?)に掲載した日程や会場を変更して実施しています。新しい日程については、お問い合わせください。また、毎月、本誌第3週号に追加の日程を掲載していますので、ご確認ください。
- ・本年度のみの特例で、胃がんの「施設検診」の対象年齢が拡大されました**=右表参照=**。

変更前	変更後
40・45・50歳以上	40歳以上

自己負担額について

69歳以下の市民税非課税世帯の人は、自己負担額が無料になります。無料券の発行には、区役所での申請が必要です。申請から発行までに2週間かかります。詳しくは、お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症でストレスや不安を感じている人へ

心のケアに関する相談を受け付けています

新型コロナウイルスの感染拡大により生活環境が変化する中で、体の疲れや不安を感じていませんか。自分ではどうにもできないような大変な経験をしたとき、人の心や体にはさまざまな影響が出ることがあります。もし「つらい」と感じているのであれば、一人で抱え込まずに、右記の窓口にご相談しましょう。

☎こころの健康センター ☎232-5560



心と体の変化

以下の状態は、多くの人に起こることですが、心配な場合は、相談してください。

■気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・「あのとき、こうしておけば良かった」という自責感
- ・投げやりになる
- ・他人に対して怒りっぽくなる
- ・不安、緊張が高い
- ・誰とも話す気にならない

■からだの変化

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、胃痛
- ・食欲不振や過食
- ・夜眠れない
- ・同じ夢を繰り返し返して見る

■考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返し考える
- ・記憶力が低下している
- ・皮肉な考え方になる



相談窓口

■新型コロナウイルスに関連したメンタルヘルスに関する相談

市こころの健康センター(☎232-5560、平日午前8時30分~午後5時)
 <メール相談 24時間受付中> 右の2次元コードから利用できます。



県こころの相談ダイヤル(☎0570-783-025、24時間対応)

■新型コロナウイルスに関連した差別・いじめなどの人権侵害を受けた時の窓口

みんなの人権110番(☎0570-003-110、全国共通ダイヤル)

こどもの人権110番(☎0120-007-110)

※いずれも平日午前8時30分~午後5時15分

■新型コロナウイルス感染症についての相談

帰国者・接触者相談センター(市保健所内、☎212-8194、午前9時~午後5時)
 県新型コロナウイルス感染症コールセンター(☎282-1754、平日午前8時30分~午後5時)

※PCR検査については、かかりつけ医などに相談してください。

皆さまへのお願い

■「正しい情報」を「適度」に取り入れましょう

国や市などが発信している正しい情報を得るようにしましょう。また、1日のうち決まった時間にニュースを見るなど、情報の取りすぎに注意しましょう。

■デマ・偏見・差別を防ぎましょう

誰でも感染する可能性があるため、一人ひとりが当事者意識を持ち、差別的な言動に同調しないようにしましょう。

■医療従事者などに感謝の気持ちを持ちましょう

最前線で奮闘している介護・福祉・保健医療従事者などが周りにはいる場合は、感謝の気持ちで応援しましょう。

■自分の心と体の健康をケアしましょう

メールや電話、SNSなどで信頼できる人とのつながりを保ち、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心掛けましょう。

ふれあい掲示板

市民グループや地域のイベントなどの情報を掲載します。※敬称略

働く人の電話相談室

- ☎9月10日(木)から12日(土)までの午前10時~午後10時
- ☎仕事、人間関係、生活などに関する電話相談(☎0120-583-358)
- ☎日本産業カウンセラー協会 上信越支部 新潟事務所・中村(☎290-3883)

県司法書士会 相談会・講演会

☎県司法書士会 事務局(☎244-5121)

■養育費相談会

☎9月12日(土)午前10時~午後4時

☎養育費の受け取りに関する電話相談(☎0120-567-301)

■「法の日」無料相談週間

- ☎10月1日(木)~7日(水)
- ☎県内各司法書士事務所 ※各事務所の執務時間内
- ☎登記・相続など市民生活一般に関する相談
- ☎事前に電話で各事務所へ

■相続法改正についての講演・相談会

- ☎10月4日(日)
- 講演：午後1時~1時45分
- 相談会：午後2時~5時 ※1人30分
- ☎県司法書士会館(笹口1)
- ☎講演30人、相談会20人 ※先着順
- ☎電話で県司法書士会(☎244-5121)へ

不動産の無料相談会

- ☎10月2日(金)午後1時~4時
- ☎クロスパルにいがた

☎不動産の価格決定や賃貸についての相談
 ☎9月29日(火)までに電話で県不動産鑑定士協会(☎225-2873)へ
 ※入場時に検温と消毒を行います。マスクの着用をお願いします。

にいがた女(ひと)と男(ひと)フェスティバル2020

- お花のパワーで自分らしさを取り戻そう
- ☎10月4日(日)午前9時45分~11時45分
- ☎県女性センター(新潟ユニゾンプラザ内)
- ☎花のエッセンス「バッチフラワーレメディ」を使い、自分だけのオリジナルポトルを作る
- ☎先着15人 ☎筆記用具
- ☎¥2,000円
- ☎10月3日(土)までに電話でバッチ博士フラワーレメディにいがた・山田(☎090-6257-9655)へ

■講演会「スポーツから考える男女共同参画~女性アスリートがスポーツ界で期待される理由」

- ☎10月25日(日)午前10時~正午
- ☎新潟ユニゾンプラザ(上所2)
- ☎先着120人
- ☎9月23日(水)から電話で県女性財団(☎285-6610)へ

高齢者、認知症の方とその家族の相談窓口

- ☎月~金曜の午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)
- ☎県高齢者総合相談センター(新潟ユニゾンプラザ内)または電話相談
- ☎高齢者や認知症の方とその家族が抱える心配ごとや悩みごとの相談 ※高齢者とその家族は法律の専門相談あり(☎285-4165)。詳しくはお問い合わせください。
- ☎同センター(高齢者：☎285-4165、認知症：☎281-2783)へ

事前に各問い合わせ先へ確認してください。 ※掲載情報は8月31日時点のものです