



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し  
笑顔と元気があふれる  
空港と港があるまち

東区だより

2021年9月5日

毎月第1・3日曜発行

# わいわい東区 TALK トーク

No. 345

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課  
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km<sup>2</sup> 人口134,996人(-97) 世帯数61,973 (-30) 男65,139人(-38) 女69,857人(-59) ※7月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

9月は健康増進普及月間

## 健(検)診で健康チェックをしましょう!

問い合わせ

健康福祉課健康増進係  
☎025-250-2350

### 受診の際には受診券が必要です

市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない人へ各種検診を行っています。対象の人へは受診券、案内冊子「検診いっ得?」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

各種検診を受けられる医療機関や検診の種類、日程、対象年齢、持ち物などは「検診いっ得?」に掲載しています。



受診券 「検診いっ得?」

### がん検診

国民の2人に1人は生涯でがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。検診を受けることで、初期段階のがんを発見することができます。早期に適切な治療を受けることで、体への負担を少なくすることができますとともに、生存率も大きく高まります。この機会に、がん検診を受けてみませんか。

#### 検査項目

肺がん(結核)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

#### 対象者

40歳以上で、次のいずれかに該当する人(※子宮頸がんは20歳以上)

- 新潟市国民健康保険加入者
- 新潟県後期高齢者医療制度加入者
- 生活保護受給者など
- 職場や被扶養者向けのがん検診の機会が無い人

令和3年度は集団検診以外の会場でも、予約制で胃がん検診(バリウム)・肺がん検診を実施します。検診の日程などの詳細は、予約の際にご確認ください。受診希望月の1カ月前から受け付けます。

**実施期間** 令和4年2月末まで

**持ち物** 受診券・健康保険証・個人記録票(肺がん・胃がん検診)・自己負担金(胃がん検診のみ)

#### 肺がん検診(週2回程度)

**会場** 新潟県保健衛生センター 成人病健診センター  
(中央区川岸町2丁目11-11)【JR越後線「白山駅」南口前】  
**予約先** 平日午前9時～午後4時30分に電話で同センター  
(☎025-267-6328)  
※令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)を除く

#### 胃がん・肺がんセット検診(週2回程度)

**会場** 新潟市医師会メジカルセンター  
(中央区紫竹山3丁目3-11 新潟市総合保健医療センター1階)  
**予約先** 平日午前9時～午後4時30分に電話で同センター  
(☎025-240-4134)  
※令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)を除く

### 特定健診

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。肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、脳血管疾患や心疾患の原因となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症重症化のリスク因子とも言われています。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認する機会となりますので、年に一度の習慣としてぜひ特定健診を受診し、健康管理に役立てましょう。

#### 検査項目

身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

医療機関では、換気や消毒で感染予防対策をしているので、安心して受診できます!



#### 対象者

対象(令和4年3月31日現在の年齢)	40～59歳	60歳以上
40歳以上の新潟市国民健康保険加入者	500円	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者	無料	
生活保護受給者など		

### 私たちが食生活改善推進委員です!

食生活改善推進委員(食推)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生涯における健康づくり活動を、食を通じて地域で推進している食の健康ボランティアです。

区では、石山、木戸、山の下の3グループがあり、37人(令和3年8月現在)が活躍しています。

#### 石山グループ



#### 木戸グループ



#### 山の下グループ



#### こんな活動をしています

- ▶ 健康づくりのための料理教室
- ▶ 郷土料理を普及するための料理教室
- ▶ 学校・地域団体などの要請に応じた活動
- ▶ 健康的な食生活に関する知識の普及

食を通して地域団体を元気にするために、子どもからお年寄りまで幅広い世代へ、健康づくりや食育などさまざまな分野で、私たち食推が皆さんの食生活改善をサポートします!

### 食推レシピ公開中!

食推考案の野菜たっぷり健康レシピをクックパッド「新潟市の公式キッチン」で紹介しています。ぜひご覧ください!



◀ レシピはこちら  
(クックパッド公式ページが開きます)

### ワクチン接種が完了しても「新しい生活様式」の継続を

新型コロナワクチンを接種しても、2回目の接種から十分な免疫ができるまで1～2週間程度必要といわれています。また接種後も新型コロナウイルスの発症は100%予防できるわけではありませんので、引き続き3密の回避、マスクの着用、手指消毒など感染予防の取り組みにご協力ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談  
厚生労働省電話相談窓口

☎0120-565653

(土日・祝日を含む午前9時～午後5時)



「新しい生活様式」については市ホームページに掲載しています

### 窓口の混雑緩和にご協力ください

新型コロナウイルス感染症対策のため、混みあう日や時間帯を避け、少人数での来庁にご協力ください。

- 混みやすい日** 月・金曜日、月初め・月末、連休明けなど
- 混みやすい時間帯** 午前10時ごろ～午後2時ごろ

また区役所では感染症対策として、定期的にカウンターや筆記用具などの消毒を行っていますが、できるだけボールペン(消えるタイプ不可)の持参にご協力ください。

お願い

