

## 9月は健康増進普及月間

# 特定健診・がん検診は毎年受けましょう!

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・検診の種類、日程、対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。



受診券

「検診いっ得」

### がん検診

国民の2人に1人ががんになり、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんで亡くなっています。がん検診はがんの早期発見のための検診です。定期的に受診、早めに発見、治療することが大切です。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を受ける機会のない人

### 特定健診

メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診です。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にもなります。自覚症状はなくても「からだ」の状態を確認するよい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

通院している人も特定健診の対象者です。かかりつけの医師にご相談ください。



#### 対象者・費用

対象(令和6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		

## 「生活習慣改善モニター」募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

- 実施期間** 11月1日(水)~令和6年1月31日(水)
- 会場** アクシーひがし(プール)(豊1)
- 対象** 市内在住の30~74歳で応募要件を満たす人先着3人
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に健康診断の写しを添えて、9月6日(水)から健康福祉課健康増進係へ(詳しい応募要件や申請書は市ホームページに掲載しています)

**問い合わせ** 同係(☎025-250-2350)



生活習慣改善モニター募集ホームページ

### 令和4年度参加者の声 ①きっかけ ②生活や体の変化 ③感想

- ① 定年退職後の再雇用期間も終わり、これからの健康生活のためのメタボ改善に向けて何かしなくてはと考えていたところ、区だよりでこのモニター事業を知り参加申し込みをしました。
- ② 参加にあたり、体重増は自覚があったものの、区役所の初回面談で参考までに測定した血管年齢が68歳(実年齢は64歳)でショックでした。そこで、スポーツクラブに週2~3回通い、食生活の改善を意識した結果、半年間で体重は4kg以上減少し、血管年齢は51歳まで若返りました。
- ③ 嬉しいことに中性脂肪など特定健診項目の値が改善したため、主治医と相談して投薬を2種類減らすこととなりました。今回の取り組みは本当にいいきっかけになりました。今後もウォーキングや筋トレなど楽しく運動を行い、酒量やカロリーを意識した食生活を継続したいと考えています。



山際さん(ジョイフィットで実施)

## 健康づくりのために一緒に歩きませんか?

# 区内のウォーキング自主グループを紹介します

新潟市民はマイカー移動の割合が高く、平均歩数も国の目標値を下回っています。健康づくりのため、気軽に始められるウォーキングに取り組んでみませんか。ウォーキング自主グループに参加したい人は、健康福祉課へお問い合わせください。

**問い合わせ** 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

山の下地区	<b>山の下月曜ウォーク</b> 活動日 毎月第3月曜日 活動範囲 山の下周辺 ※雨天時は新潟みなとトンネル	<b>木曜ウォーキング会</b> 活動日 毎月第4木曜日 活動範囲 区内・市内 ※雨天時は新潟みなとトンネル	<b>下山かよう歩く会</b> 活動日 毎月第3火曜日 活動範囲 下山周辺 ※雨天時は新潟みなとトンネル
	木戸・大形地区	<b>水曜ウォーキング</b> 活動日 毎月第3水曜日 活動範囲 木戸周辺 ※雨天時と冬期は東総合スポーツセンター内	<b>大形歩こう会</b> 活動日 毎月第4月曜日(祝日の場合は第5月曜日) 活動範囲 大形周辺
石山地区		<b>石山健康あるこう会</b> 活動日 毎月第2金曜日 活動範囲 石山周辺・区外	<b>火・金ウォークの会</b> 活動日 毎月第1火曜日、第3金曜日 活動範囲 石山周辺・区外

