

特定健診・がん検診はお済みですか？

今年度の特定健診やがん検診をまだ受けていない人は、忘れずに受診しましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

今年度の特定健診・がん検診の受診券が使用できるのは、令和7年3月31日まで！

特定健診

生活習慣病の要因となる「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。生活習慣病は気づかぬうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高まります。

動脈硬化が進行します

健康によくない生活習慣

運動不足、食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙などが挙げられます。

内臓脂肪の蓄積

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などの症状が見られることがあります。

生活習慣病の発症

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを発症してしまいます。

重症化・合併症の発症

心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症などを引き起こしてしまいます。

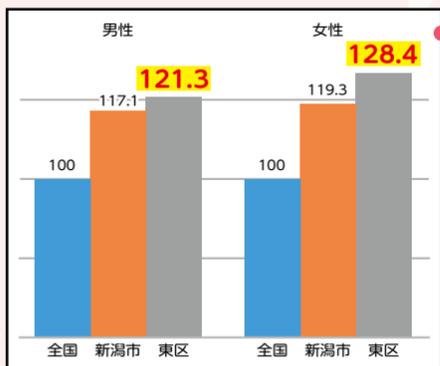
特定健診の対象と自己負担額

対象 (令和7年3月31日現在の年齢)	40歳～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	無料	

社会保険に加入している人は、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

東区民は脳血管疾患で亡くなる人の割合が全国に比べて**男性約2割、女性約3割**高いです。

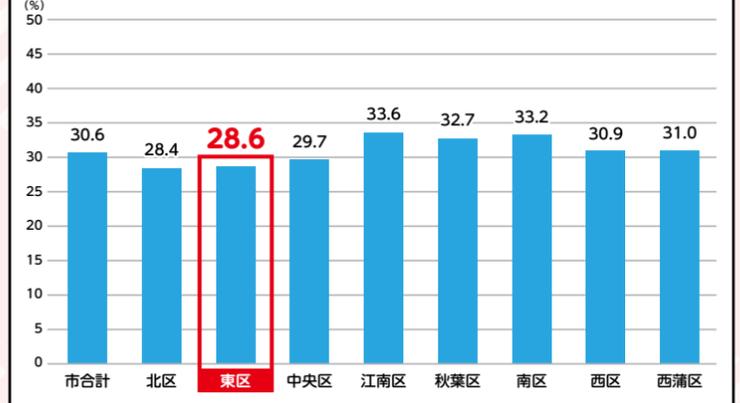
脳血管疾患(総数)標準化死亡比(平成30年～令和4年) ※全国を100とした場合



出典：厚生労働省「平成30～令和4年 人口動態保健所・市区町村別統計」

しかし、東区の特定健診の受診率は新潟市の中で2番目に低い状況です。早いうちに病気の芽に気づき、治療に繋がられるよう、**毎年**健診を受けましょう。

令和4年度 特定健診受診率(区別)



出典：新潟市国保健診データ(令和4年度)

がん検診

種類 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、下記のいずれかに該当する人です(子宮頸がんは20歳以上)
①新潟市国民健康保険加入者
②新潟県後期高齢者医療制度加入者
③生活保護受給者など
④職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない人

がん検診の自己負担額は検診の種類ごとに異なります。対象年齢や料金などは「検診いっ得」の2ページをご確認ください。

特定健診・がん検診の受け方

ステップ1 受診券と「検診いっ得」を用意

ステップ2 「検診いっ得」の14ページ以降の委託医療機関名簿から選び、受診の予約

ステップ3 予約した医療機関で受診



案内冊子「検診いっ得」



受診券

※加入保険の種類によって色が異なります

市では、国民健康保険加入者や職場でがん検診を受ける機会がない人へ、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。受診券を紛失した場合は再発行できますので、健康福祉課健康増進係までお問い合わせください。

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部木戸グループ)

「白菜ときのこの豆乳シチュー」



ホワイトソースは市販のルウを使わず、簡単に手作りできるようにしました。米粉を使ってとろみをつけることで、ダマになりにくいです。減塩のコンソメを使うことで、塩分量をおさえた「ちよいしおメニュー」です。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

材料(4人分)

- 白菜 2枚(200g)
ニンジン 1/2本(80g)
玉ねぎ 1/2個(80g)
ブロッコリー 1/3個(80g)
しいたけ 2枚
エリンギ 1/2本
しめじ 60g
ベーコン 60g
水 300cc
減塩固形コンソメ 2個
有塩バター 8g
米粉 大さじ3
調整豆乳 300cc
塩・コショウ 少々

作り方

- 1 白菜は長さ4cmのそぎ切り、ニンジン、エリンギは長さ4cmの短冊切りにする。玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、ベーコンは2cm幅に切る。しいたけは軸を落とし、そぎ切りにする。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
2 鍋に白菜、玉ねぎ、ニンジン、きのこ類、ベーコン、水、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮込む。
3 野菜が柔らかくなったら、バターを加える。
4 米粉と豆乳をよく混ぜ合わせ、3に入れて混ぜる。
5 とろみがついたら、1でゆでたブロッコリーを加え、塩・コショウで味をととのえる。

栄養価(1人分) エネルギー:161kcal 炭水化物:13.0g
たんぱく質:6.7g 食塩相当量:1.2g
脂質:7.0g

降雪時には「e区バス」をご活用ください

問い合わせ 地域課 ☎025-250-2110

降雪時には交通渋滞などによりバスの遅延が発生しやすくなります。パソコンやスマートフォンから誰でも見ることができる、新潟市区バス位置情報システム「e区バス」をぜひご活用ください。(事前登録や使用料は不要ですが、通信料が別途発生します)



e区バスで分かること

- 区バスが今どこを走っているか
運休情報(画面内にテロップで表示)
遅延情報(おおむね20分を超える遅延が発生した場合、画面内にテロップで表示)



▲e区バスはこちら



健康・福祉ガイド

健康相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間. Includes dates 4 and 18.

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

4日(火)は石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901、18日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当 ☎025-250-2370

健康ミニ講座

2月4日(火)午後1時~2時30分 石山地域保健福祉センター
ラジオ体操、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談

先着15人
電話で石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901

妊婦歯科健診

Table with columns: 2月, 会場, 定員(先着), 受付時間. Includes dates 19 and 20.

歯科健診、お口の健康相談
母子健康手帳の交付を受けた妊婦
母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

安産教室(妊娠前期のすこやかママ講座)

2月4日(火)午後1時30分~3時
木戸健康センター
東区在住の妊婦(令和7年5月~7月出産予定者)先着10人
母子健康手帳、筆記用具

1月22日(水)から電話で健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2340

育児相談

Table with columns: 2月, 会場, 受付時間, 申込開始日. Includes dates 6 and 20.

各会場とも栄養士による相談あり
母子健康手帳、バスタオル
6日(木)は石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901、20日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当 ☎025-250-2370

子どもの健康診査(個人案内)

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

健康福祉課健康増進係

☎025-250-2340

1歳6カ月児健康診査 ☆

3歳児健康診査 ☆

1歳誕生歯科健康診査 ☆

対象者には案内を送付します。

股関節検診・母体保護相談

対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

い~てらす

寺山1653(寺山公園内) ☎025-250-5207
開設時間 午前9時~午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
就学前児と保護者、小学1~3年生

豆まきあそび

2月1日(土)午前10時~同30分

節分行事を楽しむ

0歳~小学3年生までとその保護者先着40組

電話で同施設

だれでもおしゃべりテラス

2月4日(火)午前10時~11時30分

主にプレママ、0歳~小学3年生の子どもの保護者の自由なおしゃべり会

当日直接会場

ベビーマッサージ

2月6日(木)午前10時15分~11時

赤ちゃんとのスキンシップ(オイルの使用なし) ※父親の参加可

2カ月からおむね12カ月までの乳児と保護者先着10組

親子一組500円

バスタオル、飲み物

電話で同施設

わくわくテラス「みんなであそぼう」

2月13日(木)午前10時30分~同50分

ふれあい遊び、運動遊びなど

当日直接会場

あんよのまえのいないいないばあ

2月14日(金)午前10時15分~11時30分

ふれあい遊び、リズム遊びなど

7~12カ月の乳児と保護者先着20組

電話で同施設

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階) ☎025-250-2395
開設時間 午前9時~午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※2月は3日(月)、17日(月)
就学前児と保護者、小学1・2年生

パパママベビーマッサージ(パパ向け講座)

2月16日(日)午前10時~11時

東区プラザ

パパとママで赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ

2カ月~7カ月の赤ちゃんとその保護者先着8組(母親だけの参加不可)

親子一組500円

バスタオル1枚、普段のお出かけセット、抱っこひも、飲み物

電話または直接同施設

(番外編)プレママ・パパセミナー~聞こう、話そう、出産・育児~

2月22日(土)午前10時30分~11時30分

東区プラザ

プレママ・パパと先輩ママで出産や子育てについてのおしゃべり会

妊娠中の人とパートナー先着6組

飲み物

二次元コードから必要事項

を入力し送信してください

産後ママのやさしいヨガ

2月25日(火)午後1時30分~2時30分

産後のママが赤ちゃん連れで参加できるヨガエクササイズ

運動可能で1歳未満の子どもをもつ母親先着10組

親子一組500円

電話または直接同施設

赤ちゃんがきた! ~親子の絆づくりプログラム~

3月7日~28日の毎週金曜日(4回連続講座)午後1時30分~3時30分

東区プラザ

初めての赤ちゃんを育てている母親のためのプログラム(仲間づくり、親子の絆づくり、育児の学びについての講座)

令和6年10月~12月生まれの乳児と母親先着12組(東区在住に限る)

※最少開催人数は5組

二次元コードから必要事項

を入力し送信してください

こども創作活動館

牡丹山1-33-23 ☎025-279-2113
開設時間 午前9時~午後6時(日曜・祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日
就学前児と保護者、小学1年生~中学3年生

おやこdeミュージックセラピー

2月4日(火)午前10時30分~11時

乳幼児と保護者先着15組

音楽療法士による音遊び

電話または直接同館

アトリエこどそう

2月7日(金)午後4時~同30分

両面フォトスタンドを作ろう

小学生先着15人

当日直接会場

みんなdeあそぼう

2月8日(土)午後3時~同30分

みんなで体を動かして遊びましょう

当日直接会場

東区役所公式 Instagram発信中!

東区の魅力や話題、各種イベント情報をお届けします。



@niigatashi_higashiku 検索



☐=日時 ☐=会場 ☐=内容 ☐=対象・定員 ☐=参加費(記載のないものは無料) ☐=持ち物 ☐=申し込み ☐=問い合わせ

広告掲載の申し込みは地域課 ☎025-250-2130へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら

東区だよりにお店や会社の広告を掲載しませんか。

東区自治協議会提案事業

いま備えよう! マップ De ぼうさい

親子で楽しく学び、「もしも」に備えよう!

日時 1月26日(日)午前10時～正午
会場 東区プラザ ホール
内容 「東区津波ハザードマップ」の見方やペットと一緒に避難などについて親子で学んでみませんか?当日は来場者特典として東区オリジナル紙せっけんをプレゼント!(先着100名様)また、各ブースを回って3つ以上スタンプを集めてガチャガチャを回すと防災グッズがもらえます!(先着200名様)

問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)
 ※入場無料・申し込み不要。どなたでもご参加いただけます。

詳細はこちら▶ 



「東区津波ハザードマップ」を全世界帯配布

能登半島地震をうけ、津波からの避難行動を確認していただけるよう津波ハザードマップを作成しました。1月中旬以降に自治会・町内会回覧で全世界帯に配布します。いつでも確認できる場所におくなどし、大切に保管してください。

津波ハザードマップには、津波到達時間と津波浸水想定の種類があります。お住まいの地域をマップで確認し、災害発生時に緊急避難が必要な場合に、すみやかに適切な避難行動がとれるよう、事前にご準備ください。防災情報なども掲載しました。総合ハザードマップとあわせてご確認ください。

津波ハザードマップ



津波到達時間

津波ハザードマップ



津波浸水想定




津波ハザードマップ 総合ハザードマップ

問い合わせ
 総務課(☎025-250-2720)

情報プラザ



公民館

中地区公民館 ☎025-250-2910

子育てサロン「ひだまり」2月の予定

2月	内容
6日(木)	自由遊び
20日(木)	絵本の読み聞かせ・自由遊び

時間 午前10時～正午
内容 自由遊びと情報交換(時間内の出入り自由)
対象 未就園児と保護者
申込 当日直接会場

新潟市中地区公民館運営審議会傍聴

日時 1月30日(木)午前10時～11時30分
内容 傍聴者先着5人(傍聴の受け付けは午前9時50分から)
申込 当日直接会場

石山地区公民館 ☎025-250-2930

脳トレで認知症予防

日時 1月27日(月)午後1時30分～3時
内容 脳活ゲーム、ニュースポーツなどのレクリエーションゲーム
対象 先着40人
持ち物 筆記用具
申込 当日直接会場

催し物・募集

下山スポーツセンター 体力測定&相談

日時 2月8日(土)、18日(火)、22日(土) 午後2時～4時
内容 体力測定、トレーニングプログラム相談
対象 15歳以上(中学生除く)先着2人
費用 一般250円、65歳以上100円(使用料)
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル
申込 電話で同施設(☎025-272-7677)

ふれあい掲示板

地域のイベントや、市民グループなどによる情報を掲載します。

忘れな草の会 民話の初語り

日時 2月4日(火)午後1時30分～3時
会場 中地区公民館
内容 語り手による民話語り
定員 先着20人
申込 2月1日(土)までに電話で同会・小畑(☎090-8853-4922)

阿賀野川の伐採木 無償提供

日時 3月3日(月)～14日(金)午前9時～午後4時(提供期間)
会場 阿賀野川左岸 江南区木津地先(引き渡し場所)
内容 直径10～30cm、長さ1m程度に切断した、ヤナギなどの幹を無償で提供
 ※詳細は阿賀野川河川事務所ホームページに掲載しています
対象 自家消費を目的とした個人で東区または北区または江南区在住の人(同一世帯からの応募は1件限り)
 ※応募多数の場合は抽選
申込 1月20日(月)から2月5日(水)午後5時までに郵送、FAX、メール、持参のいずれかの方法で申し込み
郵送 〒956-0032 新潟市秋葉区南町14番28号 北陸地方整備局 阿賀野川河川事務所 管理課
FAX 0250-23-3143
メール agano-kanri01@hrr.mlit.go.jp
会場 同事務所 管理課(☎0250-23-4367)

雪によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。

- LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器などは、雪に埋もれないよう除雪する
- 屋根の雪下ろしをするときは周囲のLPガス設備に注意する
- 排気筒や吸気口が雪で塞がれていないか、排気筒に破損はないか点検する

※ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は器具の使用を中止し、取引のあるLPガス販売店に連絡してください。

会場 (一社)新潟県LPガス協会(☎025-267-3171)

東区自治協トピックス

次回の会議日程

会議は傍聴することができます。傍聴の申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。

日時 1月30日(木) 午後2時から
会場 東区プラザ ホール
定員 先着5人
問い合わせ 地域課(☎025-250-2110)

※開催日や開始時間などが急きょ変更となる場合にはホームページでお知らせします

▲これまでの会議内容や資料はこちらから 

今月の「ごみゼロの日」は1月26日(日)です。

ごみのない美しいまち、環境への負荷の少ないまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ご家庭でできるごみに関する取り組みについて、もう一度考えてみませんか。

「ごみゼロ!」一〇メモ **大雪時でも、ごみステーションの機能を維持させる!**

冬期間はごみステーションを取り巻く環境が大きく変わります。ごみステーションやコンテナ内のごみが雪で埋まる、凍結によりごみ袋が破れやすくなる、ごみステーション周辺が凍結し転倒しやすくなるなど、ごみの収集が困難となります。そのため、**ごみステーションを利用している方々で、除雪をする、夜間のごみ出しを控える、屋根付きのごみステーションに更新するなど、大雪時でもごみステーションの機能が維持できるよう、管理をお願いいたします。**

▼冬期間に相談の多いごみの出し方について

品名	分別区分	注意点など
枝葉・草	燃やすごみ ※1、2月のみ	1、2月は「枝葉・草」の収集はありません この期間は指定袋に入れて「燃やすごみ」
オイルヒーター	粗大ごみ	オイルを抜く必要はありません
加湿器	燃やさないごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
ガスストーブ	燃やさないごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
カセットコンロ	燃やさないごみ	カセットコンロから外した電池類は「特定5品目」
カセットボンベ	特定5品目	中身を使い切ってから出してください やむを得ず中身が入ったまま出す場合は「中身入り」と表示してください
充電式カイロ	燃やさないごみ	電池類を外せない場合は本体ごと「特定5品目」
石油ストーブ 石油ファンヒーター	粗大ごみ	火災・破裂の原因となるため、大きさにかかわらず「粗大ごみ」、灯油は空にしてください 機器から外した電池類は「特定5品目」
使い捨てカイロ	燃やすごみ	金属製カイロは「燃やさないごみ」
電気カーペット	粗大ごみ	1辺50cm以内に切断すれば「燃やすごみ」
電気ストーブ	燃やさないごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
灯油、軽油、ガソリン類	排出禁止物	販売店にご相談ください
灯油タンク(ホームタンク)	粗大ごみ	中身を空にしてください
灯油ポンプ(手動式)	燃やすごみ	指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」
灯油ポンプ(電動式)	燃やさないごみ	電池類を外せない場合は本体ごと「特定5品目」
灯油容器(ポリタンク)	燃やすごみ	中身を空にしてください 指定袋に入らない場合は「粗大ごみ」

(新潟市 ごみ分別百科事典 引用)

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)