



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1月17日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 330

【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 38.62km² 人口135,805人(-141) 世帯数61,787(-30) 男65,528人(-59) 女70,277人(-82) ※12月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

ずっと元気であるための習慣！ 健康づくりと健康チェック

問い合わせ 健康福祉課 (☎025-250-2350)

健康づくり

私たちが運動普及推進委員です！



ターコイズブルーの
ポロシャツが目印です！
健康寿命延伸応援隊
TEAM EAST
運動普及推進委員 生活改善推進委員

運動普及推進委員(運推)は、地域での運動を通じた健康づくり活動を普及しているボランティアです。

東区では石山、山の下、木戸の3グループがあり、25人(令和2年12月現在)が活躍しています。



こんな活動をしています

- ▶ 地域の茶の間などに出向いて運動支援
- ▶ 市健康づくり事業への協力
- ▶ 介護予防・生活習慣病予防のための運動の紹介
- ▶ 健康てくてく歩こう会の開催

健康づくりをお手伝いします

皆さんの地域の茶の間やグループなどに出向き、健康づくりや介護予防のための活動をお手伝いします。指導料金は無料です。

希望する人は健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)へ問い合わせてください。



健康チェック

特定健診・がん検診はお済みですか？



今年度の特定健診・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。

健(検)診は、自分の体と向き合う大切な機会です。自分のため、家族のためにも、年に一度、受診しましょう。

病気で通院中の人でも対象です。療養中の病気以外の早期発見や予防が目的です。かかりつけの医師に相談してください。

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3年3月31日まで！

特定健診

40歳以上の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が対象です。社会保険加入者は健康保険証の発行元に問い合わせてください。

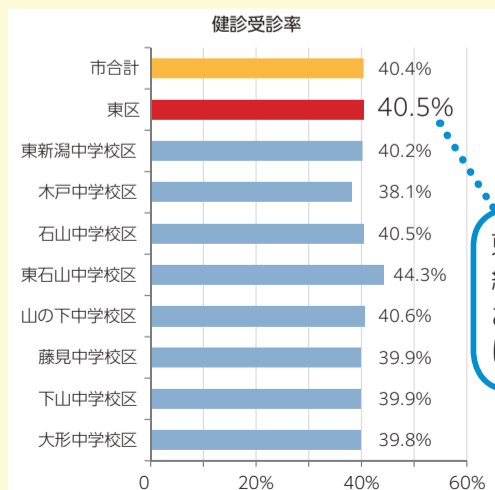
各種がん検診

自営業の人や家族の扶養になっている人など、職場でがん検診を受ける機会のない人に、受診券と案内冊子「検診いっ得？」を配布しています。受診券を紛失した場合は再発行できます。健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)へ問い合わせてください。

受診方法

実施医療機関に直接予約してください。医療機関や健(検)診内容などは案内冊子「検診いっ得？」に掲載しています。

対象(令和3年3月31日時点の年齢)	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	無料
生活保護受給者など	無料	無料



東区の受診率は約40%です。お住まいの地区はどうですか。

東区内の中学校区別受診状況(平成29年度)
新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・協会けんぽ平成29年度特定健診データより



検診いっ得？

受診券

受診券の色は加入保険によって異なります。受診可能な医療機関などの詳細は市ホームページにも掲載しています。



▲特定健診



▲がん検診