



西区 人口:156,368人(-84) 男:75,186人(-35) 女:81,182人(-49) 世帯数:69,369世帯(-32) ※令和2年8月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.09km²

ずっと元気であるために

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

日常生活に支障のない期間である「健康寿命」を延伸し、「平均寿命」との差を減らすことで、いつまでも元気に暮らすことができ、社会保障負担の軽減も期待できます。特定健診やがん検診を受診して、健康について考えませんか。

特定健診を受診しましょう

- 特定健診は、40歳以上の人を対象に、メタボリックシンドローム(メタボ)の予防・解消に重点をおいた健診です。
- メタボの診断基準は、「内臓脂肪肥満」と「高血圧」・「脂質異常」・「高血糖」のいずれか2つ以上の状態です。

普段の過ごし方の改善が健康のカギ

- 日本人の死亡原因は生活習慣病が約6割を占めます。
- 生活習慣病は食生活の乱れや運動不足、過度のストレスなどが原因で発症する病気です。
- 生活習慣病は自覚症状がないため、気付かないうちにより重い病気を引き起こすことがあります。
- 健診を活用して、自分の体を見直しましょう。



特定保健指導で生活改善しましょう

- 健診の結果から、特に生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、保健師、管理栄養士などが生活習慣を見直すお手伝いを無料で行います。
- 特定保健指導を受けた人は受けていない人と比べ、3年後にメタボと診断される割合を約3割減少しています。
- 特定保健指導の対象でない人で、健康について見直したい人は、本紙2面掲載の「10月の成人健康相談」を活用ください。



受診方法

- 特定健診を受診する場合は、ことし3月末に発送した健康案内冊子「検診いつ得?」をご覧ください。
- ※社会保険加入者は、健康保険証の発行元にご確認ください。

健康だと思っているときこそ健診を



食生活改善推進委員
西支部長 米山榮子さん

毎年特定健診を受診すると、わずかな体の変化に気づき、悪化を防げます。健康だと思っているときこそ健診を受診しましょう。また、普段の生活でもよく笑ったり、食後に軽い運動をしたりなど、ちょっとした意識で自分や家族の健康を守ることができますよ。

がん検診を受診しましょう

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。日ごろ、健康だと感じていても初期の「がん」は自覚症状のないまま進行するものもあります。定期的な検診で早めに発見し、治療をしましょう。

がん罹患率が全国より高い

年齢調整罹患率比較(人口10万人対)

	全部位	胃	大腸	肺	乳房	子宮頸
新潟県	490.9	74.7	87.8	47.0	115.6	65.0
全国	463.8	48.2	80.8	44.5	117.2	55.5

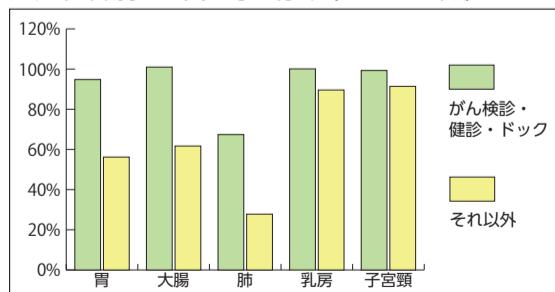
出典：新潟県のがん登録(平成28年標準集計)

新潟県はがん罹患率が高いことから、がん検診を受診して早期発見に努めましょう。



早期にがんを発見しましょう

発見経緯別 5年相対生存率(届出患者数)



出典：新潟県のがん登録(平成28年標準集計)

がん検診の段階で早期発見された場合と自覚症状が出てから発見された場合とでは、生存率は大きく異なります。また、発見が遅くなりがんが進行することで、生存率が低下するほか、将来の不安や治療の副作用による体の負担、治療費などが増えます。

肺がん・胃がん集団検診を追加実施します

対象 職場などで受診の機会のない40歳以上の人
持ち物 受診券、健康保険証、個人記録表、自己負担金(胃がん検診のみ)
問い合わせ 保健所健康増進課(☎025-212-8162)

■肺がん検診

10月	予約開始日
5日(月)	9月25日(金)
14日(水)、19日(月)、22日(木)	10月2日(金)
28日(水)、31日(土)	10月8日(木)

■胃がん・肺がんセット検診

10月	予約開始日
6日(火)	9月25日(金)
15日(木)、21日(水)	10月2日(金)
27日(火)、29日(木)	10月8日(木)

時間 午後2時～4時(31日(土)のみ午前9時～11時) : 時間 午前9時～11時
会場 県保健衛生センター成人病検診センター(中央区川岸町2) : 会場 市医師会メジカルセンター(中央区紫竹山3)
定員 各日先着40人 : 定員 各日先着20人
申し込み 電話で会場(平日午前9時～午後4時30分 ☎025-333-8328・025-267-6323) : 申し込み 電話で会場(平日午前9時～午後4時30分 ☎025-240-4134)

※申込時はお手元に受診券をご用意ください

通常実施している肺がん・胃がん・乳がんの検診日程については、令和2年6月21日発行の西区役所だより第317号(右の二次元コード)をご確認ください。



- 今号掲載の情報は9月14日時点のものです。状況により催し等を中止する場合があります。
- 催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。
- 催しに参加する場合は、マスクの着用などの「新しい生活様式」の実践をお願いします。

まちの話題 TOWN TOPICS 身近な情報をお知らせください ☎264-7180 地域課 広報・広聴担当まで

海をキレイに！ 真砂小児童がポスターで啓発



真砂小学校4年生が作成した「海を守る大切さ」を啓発するポスターが、なぎさふれあいセンターの展示室に掲示されています。

4年生は、総合的な学習の時間に、海岸清掃から学んだことを発展させ、海洋ごみや海のマイクロプラスチック汚染について学習。

ポスターは9月25日(金)まで展示されています。

国勢調査の回答は便利なインターネットで

問い合わせ 国勢調査新潟市実施本部(総務部総務課内☎025-226-2401)

「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、皆さんの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる大切な調査です。

インターネットでの回答方法 期間 10月7日(水)まで

- ①回答サイトにアクセス
②調査書類の中の「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログイン
③画面の案内に沿って、国勢調査に回答(1人暮らしの場合10分程度)

調査票(郵送)での回答もできます 期間 10月1日(木)~10月7日(水) 調査票を記入の上、郵送でご提出ください

10月1日~3日に、調査員がリーフレット「調査への回答はお済みですか」を配布します。

調査内容や回答方法などについて、ご不明な点がありましたら、コールセンターへお問い合わせください。 国勢調査コールセンター 午前8時~午後9時 (☎0570-07-2020、IP電話の場合☎03-6636-9607)

国勢調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールに注意 国勢調査では、金銭を要求したり、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号など確認したりすることはありません。

西区ウォーク

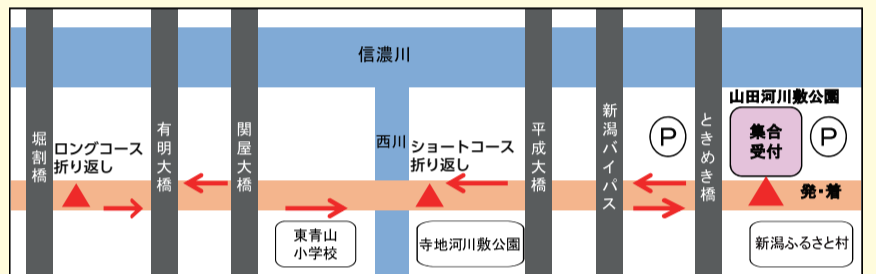
問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当 (☎025-264-7193)

信濃川沿いの美しい景観を眺めながら、各自のペースで歩きます。



日時 10月18日(日)午前8時45分~11時(受付 午前8時15分から) ※小雨決行。当日の実施の有無は、午前8時から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)にお問い合わせください

集合場所 山田河川敷公園 ときめき橋の下 ※駐車場に限りがあるため、できる限り乗り合わせや公共交通機関をご利用ください。



コース ロングコース 約8キロ(堀割橋手前で折り返し) ショートコース 約4キロ(寺地河川敷公園付近で折り返し) 持ち物 タオル、飲み物 対象 先着50人(小学生以下は保護者同伴をお願いします。また、配慮を必要とする人は、あらかじめご連絡をお願いします。)

申し込み 27日(日)~10月12日(月)に電話で新潟市役所コールセンター ☎025-243-4894 午前8時~午後9時(年中無休)

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

10月の成人健康相談 最近の健診結果と健康手帳のある方はお持ちください。

Table with columns: 10月, 時間, 会場, 栄養相談, 問い合わせ・申し込み

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154 開館時間 ①午前9時15分~10時15分 ②午前10時30分~11時30分 ③午後2時~3時 ④午後3時15分~4時15分

★使っていますか?チャイルドシート 日時 10月2日(金)午前10時30分~11時30分 内容 新潟西警察署交通課職員によるチャイルドシートの必要性の話、パトカー見学

10月の妊婦歯科健診

Table with columns: 10月, 会場, 定員(先着)

時間 午後1時~2時15分 持ち物 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票(持っている人) 申し込み 23日(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

10月の1歳誕生歯科健診

持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル(希望者はフッ化物塗布料1,020円) 問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

★案内と問診票は対象者に郵送します ★都合がつかない場合はお問い合わせください

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

10月のフッ化物塗布

日時 10月14日(水)①午前9時30分~9時50分、②午前9時55分~10時15分、③午前10時20分~10時40分 会場 西地域保健福祉センター 対象 4歳未満児 各時間先着10人 持ち物 母子健康手帳、バスタオル 料金 1,020円 申し込み 23日(水)~10月12日(月)に新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

★むし歯予防の分野において、一般的に「フッ素」と言われているものは、「フッ化物」を指します

骨粗しょう症予防相談会

日時 10月29日(木)①午前9時45分から②午後1時15分から 会場 黒崎健康センター 内容 骨密度測定(超音波式)、骨粗しょう症予防のための健康相談 対象 18歳以上の人 ①は先着28人、②は先着14人(骨粗しょう症で治療中の人はご遠慮ください) 申し込み 24日(木)から新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894)

完璧な親なんていない! Nobody's Perfect

問い合わせ 西区 健康福祉課 こども支援担当(☎025-264-7343)

子育て中の人同士、悩みや関心ごとを話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を見つけてみませんか。

日時 11月10日~12月15日の毎週火曜午前10時~正午(全6回) 会場 坂井輪健康センター 対象 おおむね1~3歳の子どもを子育て中の人 8人(応募多数の場合、抽選。未就学児の保育あり。保育は感染症予防対策を講じた上で実施します) 持ち物 飲み物、筆記用具 申し込み 10月23日(金)までに電話またはメール(kenko.w@city.niigata.lg.jp)で問い合わせ先。メールの場合は件名に「NP申し込み」、本文に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの名前(ふりがな)・生年月日・性別、保育の希望の有無を明記

「新しい生活様式」の実践をお願いします

情報プラザ

日=日時 場=会場 内=内容
 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
 ￥=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み 問=問い合わせ

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

お知らせ

鳥原・板井市民農園利用者募集
 土と触れ合いながら野菜・草花づくりを楽しみませんか。

鳥原市民農園の概要	
所在地	鳥原2247番地1
区画面積	40平方メートル
募集区画数	40区画(応募多数の場合、抽選)
年間利用料	6,000円 (1平方メートルあたり150円)



板井市民農園の概要	
所在地	板井2611番地1(板井公民館裏)
区画面積	25平方メートル～43.1平方メートル
募集区画数	40区画(応募多数の場合、抽選)
年間利用料	3,750円～6,460円 (1平方メートルあたり150円)



利用期間 令和3年4月1日から3年間(1年ごとに更新)
 設備 駐車場、給水場、トイレ、ほか
 利用条件 ①市内在住②農業者ではない③自分で耕作・管理できる①～③を全て満たす人。栽培は野菜・草花のみで、果樹・花木は不可。また同時期に、ほかの市民農園との複数利用はできません
 申10月14日(水)までに、はがき(〒950-2097)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に、希望する市民農園名、住所、氏名、電話番号を明記し、西区農政商工課(☎025-264-7623)。応募は1世帯1通まで。抽選会の案内を19日(月)までに発送。

10月4日は鑑湯クリーンセンターを休業します
 電気設備点検のため、受付業務を休業します。ごみの搬入はできませんので、ご協力をお願いします。
 問同センター(☎0256-76-2831)

第6回西区自治協議会
 傍聴を希望する人は直接会場へお越しください。なお、会議の概要や資料は、区政情報コーナーや西区ホームページでご覧になれます。

日9月29日(火)午後3時から
 場黒崎市民会館 ホール
 人先着10人
 問西区地域課企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

みどりと森の運動公園を一部制限
 下記の期間、野球場からの飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。

日10月17日(土)～19日(月)、21日(水)、22日(木)
 問同公園(☎025-379-3766)

公民館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館
 メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆小針青山みんなの映画館
 直接会場へお越しください。
 日10月5日(月)午後1時30分から
 内駅馬車(99分)
 人先着100人

黒崎地区公民館 ☎025-377-1420
 〒950-1115 鳥原909-1
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆ひかりおんがく隊 オータムコンサート
 日10月16日(金)午前10時30分～11時10分
 場黒崎市民会館
 人未就学児とその保護者 先着120人
 申10月3日(土)までに、往復はがきに、住所、氏名、電話番号、子どもの氏名と生年月日、参加人数を明記し、子ども支援センターほほえみ(〒950-1115 西区鳥原923 ☎025-379-0045)または、直接同センター

ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

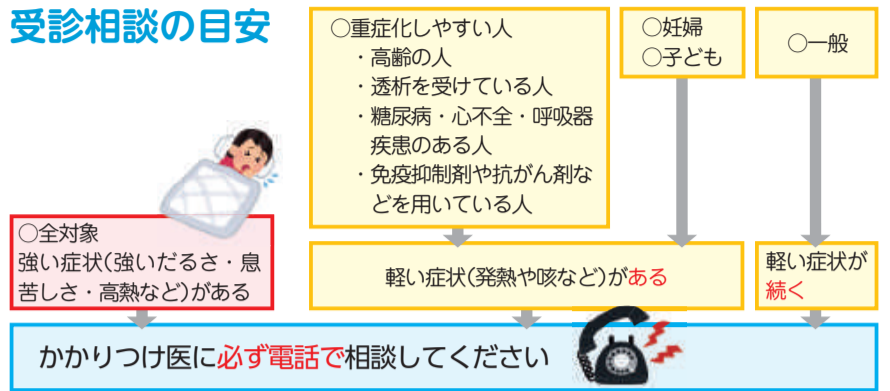
ビジネスで取り組むべきコロナ禍におけるSNS活用セミナー

日9月29日(火)、10月6日(火)午後2時～5時(全2回)
 場新潟西商工会館(内野)
 内コロナ禍における売れる仕組みづくり
 人先着15人
 申25日(金)までに電話またはメール(niigatanishi@shinsyoren.or.jp)に氏名、電話番号を明記し、会場(☎025-262-2316)

新型コロナウイルス感染症関連情報

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合

受診相談の目安



症状に応じて専門外来を紹介します
 新潟市医師会新型コロナ相談外来
 帰国者・接触者相談センター

相談窓口

帰国者・接触者相談センター(市保健所内) ☎025-212-8194 聴覚に障がいのある人はFAX025-246-5672 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日も受け付け)	厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653 聴覚に障がいのある人はFAX03-3595-2756 午前9時～午後9時(土・日曜、祝日も受け付け)
--	--

大野町まち歩きガイド養成講座

問い合わせ 西区 農政商工課 食と産業振興室 (☎025-264-7623)

大野町は、中ノ口川の舟運によって江戸時代中期より繁栄した歴史ある町です。そんな大野町の魅力ある歴史と文化を、まち歩きを通して伝えるガイドとして活躍してみませんか。

期日	時間	会場	内容(全3回)
10月9日(金)	午後1時30分～4時30分	黒崎出張所	開講式、講座ガイダンス、大野町まち歩き
10月24日(土)		黒崎農村環境改善センター	講話「ガイドを楽しもう」
11月7日(土)			講話「心をつなぐガイドの技術」、閉講式

人15人(応募多数の場合、抽選)
 申30日(水)までに、はがき(〒950-2097)またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)に、「大野町まち歩きガイド養成講座」、参加者の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、問い合わせ先。当選者のみ10月2日(金)までに案内を発送

育ち盛り子どもたちを応援!
西区 秋のかけっこ教室
 問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

新潟アルビレックスランニングクラブの指導スタッフがランニングの呼吸法や走り方のコツを教えます。今よりタイムを縮めるために、参加してみませんか。

日時 10月24日(土)①午前9時30分～10時45分
 ②午前11時15分～午後0時30分

会場 みどりと森の運動公園 屋内コート
対象 小学生 各先着30人 ※保護者はコートサイドから見学ができます
持ち物 運動できる服装、タオル、内履き、飲み物

申し込み 27日(日)～10月12日(月)に新潟市役所コールセンター ☎025-243-4894 午前8時～午後9時(年中無休)

高齢者向け安全運転指導事業

ドライブレコーダーで運転をチェックしませんか

問い合わせ 西区 総務課 安心安全係(☎025-264-7120)

ドライブレコーダーを貸し出し、その映像をもとに新潟文化自動車学校の指導員が診断し、市の交通指導員がアドバイスします。自身の運転を改めて見直し、交通事故を防ぎましょう。

貸出期間 ①10月5日(月)～9日(金)、②10月12日(月)～16日(金)、③10月19日(月)～23日(金)

対象 西区在住で運転免許証を持っている65歳以上の人 各回先着2人
 申し込み 23日(水)から電話で問い合わせ先

催しに参加する場合は、マスクを着用するなどの

<広告欄>