

39歳限定

自宅でセルフケア健診が受けられます

無料で

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7433)

セルフケア健診とは

健診会場や病院に行かず、自宅で血液検査を行うことができます。血糖、脂質、肝機能の検査と問診の結果から、生活習慣のアドバイスを受けることができます。

対象は次の3つすべてに該当する人です

定員 50人(応募多数の場合、抽選)

○西区に住民票がある

○39歳(令和4年3月31日現在)

○職場などで健康診断を受ける機会がない

※健診結果は区の保健事業の企画および評価のための分析に使用します。
ご了承の上、受診してください

検査期間・申し込み

検査期間 10月9日(土)~15日(金)

申し込み 4日(水)~13日(金)までに電話で問い合わせ先

セルフケア健診の流れ

①電話で問い合わせ先にお申し込みください

②「採血検査キット」と「問診票」が自宅に届きます
(右写真)

③説明書のとおり、採血します
(採取する血液は指先から4~5滴)



採血する指を圧迫します



専用の器具で指に針を刺します



指定の容器に血液を採取します

④採取した血液はすぐに指定の容器に入れて同梱包の遠心分離機にかけます。その後冷蔵保存し、当日または翌日に問診票を同封して返送してください

⑤検査機関に到着後、約1カ月で結果が自宅に届きます。アドバイスをもとに、自分の健康を見直し、区が開催する講座や成人健康相談を活用してください



区バス・住民バスでおでかけしませんか

夏休み子どもワンコインバス

問い合わせ 西区 地域課 企画・地域振興担当(☎025-264-7161)

夏休みの間、区バス・住民バス対象路線の小学生以下のバス運賃を割引します。時刻表とルート図は区内公共施設で配布しているほか、西区役所ホームページで確認できます。路線によって、精算方法が異なりますのでご注意ください。

運賃 1乗車 50円

実施期間 8月31日(火)まで

精算方法 ◆坂井輪ルート(Qバス) 現金のみ
◆中野小屋ルート・内野上新町バス 子どもりゅーとのみ

50円でたくさん
思い出をつくろう!



時刻表・ルート図

秋の佐潟昆虫観察会

問い合わせ 佐潟水鳥・湿地センター (☎025-264-3050)
※月曜休館。祝日の場合は翌日

秋の佐潟で見られる昆虫を、佐潟ボランティア解説員と観察しませんか。捕まえた昆虫は観察後、佐潟に返します。

日時 9月4日(土) 午前8時~10時
※雨天中止

集合場所 佐潟水鳥・湿地センター

定員 小学生以上 先着9人(小学生は保護者1人同伴)

持ち物 野外観察しやすい服装(長袖、長ズボン、帽子)、飲み物、タオル、筆記用具、虫捕りあみ・虫かご(貸出可)

申し込み 4日(水)から電話で同センター



HEALTH & WELFARE

健康と福祉

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談 ★は歯科相談あり
持ち物 母子健康手帳

8月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
10日(火)	午後1時30分~3時●	20人	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
18日(水)	午前9時30分~11時●★	50人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453

8月の健診など

西区 健康福祉課 健康増進係
(☎025-264-7423)

■股関節検診

対象 令和3年4・5月生まれの一部

■1歳6カ月児健康診査

対象 令和元年12月・令和2年1月生まれの一部

■3歳児健康診査

対象 平成29年11月~平成30年3月生まれの一部

※対象者には案内と問診票を郵送します。
日時、会場、持ち物は、案内を確認してください。

9月の安産教室

日時 9月16日(木)午後1時30分~3時
会場 坂井輪健康センター
対象 令和4年1・2月に出産予定の人
先着16人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
申し込み 18日(水)から西区健康福祉課
健康増進係(☎025-264-7423)



赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター
(☎025-243-4894)

■はじめての離乳食 要申し込み

9月	会場	定員(先着)
2日(木)	坂井輪健康センター	15人
14日(火)	西地域保健福祉センター	10人

時間 午後1時30分~2時30分

内容 離乳食の進め方

対象 生後5カ月ころの赤ちゃんの保護者

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)

申し込み 4日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 9月2日(木)午前10時~11時

会場 坂井輪健康センター

内容 離乳食の進め方

対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着15人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 4日(水)から

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

定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

4日(水)、5日(木)の①②は入館できません。

●チャレンジ工作

直接会場へお越しください。

15日(日)まで「がしがしハンド」

17日(火)~31日(火)「紙ひこうき」



「新しい生活様式」の実践をお願いします