



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人があたたかくつながるまち

にしかん

第385号

令和5年(2023年)

4月16日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

《西蒲区ホームページ》
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 53,945人 (-138) 世帯数 20,866世帯 (+38) 男 26,160人 (-69) 女 27,785人 (-69)

※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比

生活習慣病やがんは、**早期発見・早期治療**が重要

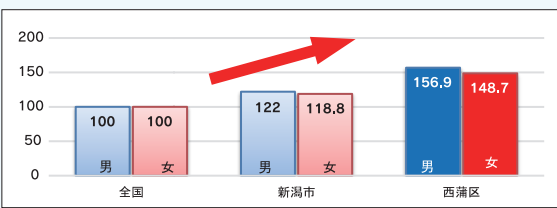
☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

行こう! **健康診断** 毎年、特定健診・がん検診を受けて、比べていますか?

40歳以上の健診(検診)対象者に「受診券」と「案内冊子“検診いっ得”を送付しました

※令和5年2月3日時点の対象者に発送しました。令和5年2~4月に新潟市国民健康保険に加入された人には、6月に発送予定です

西蒲区では**脳梗塞**で亡くなる人の割合が、**全国平均の約1.5倍!**



出典：令和3年「新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン]」

西蒲区民には、「甘じょっぱい味付け、漬物を好む」「運動習慣が定着しない(農作業≠運動)」「飲酒、喫煙習慣が多い」「野菜の摂取量が少ない」などの傾向があり、脳梗塞で亡くなる人の割合が高くなっています。

脳梗塞の大きな要因は、**動脈硬化**です



動脈硬化は「血管の老化」とも言われ、加齢とともに進んでいきますが、脳梗塞や心疾患などの生活習慣病の大きな要因となっています。血圧、中性脂肪・コレステロールなどの脂質、血糖、喫煙などで血管が傷つけられることで、動脈硬化が進みます。

動脈硬化かどうかは、**特定健診**で調べる!

動脈硬化が進んでいるかどうかは自覚症状もなく、見た目では分かりませんが、血液検査の数値から判断することができます。自分の検査数値が、高いか低い、年々高くなってきているのかなど、知っていますか?毎年受けて、昨年からどう変わったか把握しておくことが重要です。

動脈硬化に関わる検査項目

HDL コレステロール、LDL コレステロール(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧



新潟市の**特定健診**や**がん検診**を受けるためには、**受診券**が必要です。届いていましたか?

①届いた**封筒**は、まず**開けて**ください

開けたら必ず「**受診券**」と「**検診いっ得**」を確認してください。

「**検診いっ得**」には、どの検診が受けられるか、受診の際の注意事項、集団がん検診の日程などが記載されています。



②**受診券の色**を確認してください

加入中の**健康保険証**により、**受診券が異なります**。保険証と色が合っているか確認してください。



新潟市国保用：ミドリ



後期高齢者用：ピンク



その他の保険証：ブルー

問い合わせが必要なこと

※必要に応じて、窓口での申請を案内します

●保険証が変わった場合…**受診券の変更が必要です**。

新潟市国保から後期高齢に変わった場合は、そのまま使えます。

●受診券が届かない場合…加入保険や発行歴を確認のうえ、発券します。

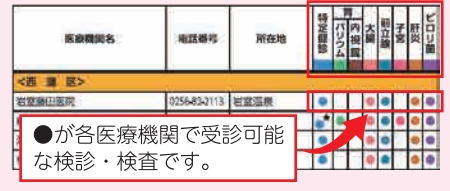
申請が必要なこと

市民税非課税世帯の人は、**事前に申請することで無料となります**。受診する2週間前までに、区役所の9番窓口健康保険証を持参して、申請してください。(郵送申請方法は市のホームページを参照)

③「**検診いっ得**」を見て、**受診場所**と**受診日**を決める

集団がん検診日程 (P9~12)

特定健診・がん検診施設検診 (P14~)



●が各医療機関で受診可能な検診・検査です。

④**受診して、結果を確認**します

実施機関が結果をお知らせします。

胃・乳がん集団検診日程のお知らせ(5月)

胃がん集団検診 **要予約**

期日	会場	予約開始日
5月10日(水)	巻地域保健福祉センター	4月24日(月)
5月19日(金)	潟東健康センター	5月8日(月)
5月25日(木)	西川健康センター	5月16日(火)

☎労働衛生医学協会(☎025-370-1800)へ
※受付時間:平日午前9時~午後4時半

乳がん集団検診 **要予約**

期日	会場	予約開始日
5月26日(金)	潟東健康センター(午前のみ)	4月27日(木)
	巻地域保健福祉センター(午後のみ)	
5月30日(火)	西川健康センター	4月30日(日)

※5月30日(火)は、**骨粗しょう症予防相談会も同時に実施**
☎市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ
※受付時間:午前8時~午後9時

骨粗しょう症予防相談会のお知らせ **要予約**



期日	会場	予約開始日
5月30日(火)	西川健康センター	4月30日(日)

受付時間 ※定員 各回6名
①午前9時40分 ②午前10時10分 ③午前10時40分
④午前11時10分 ⑤午後1時10分 ⑥午後1時40分
⑦午後2時10分
☎骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定(かかとを素足で測定)
☎市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ
※受付時間:午前8時~午後9時