

障がい者相談員にご相談ください

問福祉課障がい福祉係

☎773・6667
F773・6723

南魚沼市障がい者相談員設置要綱に基づき、障がい者相談員を設置しています。悩みごとなど、気軽に相談ください。相談は無料、相談内容の秘密は守られます。

対身体障がい、知的障がいのある人とその家族

相令和6年3月31日まで

・中島栄一

☎779・2429

・林秀夫

☎782・9695

成人歯科健診

後期高齢者歯科健診

問保健課保健業務班

☎773・6811
市民課 国保年金係
☎773・6661

対 特定年齢の人を対象に、次の歯科健診を行います。

成人歯科健診「保健課」

・4月2日～令和6年4月1

日に、21・31・41・51・61・71歳になる人（5月に通知済み）

・令和5年度中に妊娠届けを提出した妊婦

後期高齢者歯科健診「市民課」

4月2日～令和6年4月1日の間に76・80歳になる市の後期高齢者医療加入者

共通事項

費 無料（治療費は自己負担）

検査項目

問診・口腔内審査・総合判定・口腔衛生指導

実施期間 令和6年2月29日（木）まで（妊婦は通年）

申 事前予約が必要です。通知に記載の歯科医院に直接お申し込みください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

近年、歯・口腔の健康と全身疾患との関わりが注目され、歯科定期受診者は増加傾向にあり、歯科医院の予約が取りにくい場合があります。成人歯科健診などの対象の人は、余裕をもって健診を受けましょう。

8020（80歳で20本以上の歯を有する）を達成するには20代・30代からの定期的な

メインテナンスが重要です。この機会に受診しましょう。

特定健診を受けましょう

問保健課

☎773・6811

生活習慣病は、一人一人がバランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身につけることにより予防が可能です。

年に1回、特定健診を受診して健康状態を確認してください。健診の結果、生活習慣の改善が必要となった人は、特定保健指導を受けましょう。

特定健診（特定健康診査）とは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。身体計測、血圧測定、血液検査などの項目を実施します。

特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善で予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートを行います。

※特定健診などは、医療保険者（健康保険証の発行元）が実施しています。国民健

康保険に加入している人は、保健課にお問い合わせください

新潟県健康ウォーキングロードを歩いてみませんか

問保健課

☎773・6811

市内には、新潟県健康ウォーキングロードに登録された6つのウォーキングコースがあります。ウォーキングはマイペースにできる身近で簡単な有酸素運動で、運動不足の解消や気分転換、ストレス解消などに有効です。

ウォーキングをすると、南魚沼健康ポイントが1日1ポイントたまります。水分補給をしながら、気持ちよくウォーキングロードを歩いてみませんか。

天地人上田の庄・登川ウォーキングロード

登川河川公園を起点に沢口橋までの登川沿いを歩く自然豊かな約3.5kmのコース。

ゆきぐに牧之通りまち歩きコース

鈴木牧之記念館を発着とし、

長恩寺、牧之通り、雪の結晶タイル、塩沢つむぎ記念館、機屋小路を歩く、約2.6kmのコース。

天地人坂戸城址・銭淵公園ウォーキングロード

市民の憩いの場として整備された銭淵公園内を歩く約1.2kmのコース。

六日町駅前通り・兼続地区まち歩きコース

六日町駅を発着とし、お六と桂姫の像、直江兼続公伝世館、兼続通りを歩く歴史や自然を間近に感じることが出来る約3.5kmのコース。

八色の森公園コース

「健康の杜」計画により整備された散策型公園内を歩く約4kmのコース。

天地人毘沙門堂ウォーキングコース

八色の森公園を発着とし、魚野川を渡り、毘沙門堂を歩く約3.4kmのコース。

※新潟県ウェブサイトで健康ウォーキングロードを紹介

