



# 健康・福祉・医療

## ▶ 健康

問 保健課 保健業務班 TEL.773-6811

### 健康推進員

#### ▶ 目的

生涯を通じて、誰もが健やかでいきいきと暮せる地域をめざし、健康について知識を深め、健康づくりを地域に広めるために活動することが目的です。

#### ▶ 活動内容

年間4回程度の研修会に参加し、健康学習をします。国や市の抱えている健康課題を知り、自身や地域住民が自分にできることから始める健康づくり活動を推進します。

#### ▶ 選任

各行政区からの推薦(1人以上)

#### ▶ 任期

2年(再任可能)

### 食生活改善推進員協議会

#### ▶ 目的

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活や運動など、健康に関する知識を身につけ、家庭から地域に広げる活動を目的としています。

#### ▶ 活動内容

市が行う栄養教室を受講して会員になります。地域で適切な食生活や健康づくりのための講習会などを、各地区で開催します。また、年数回の研修会も行うほか、支部、県などの研修会にも参加します。

### 成人期の健康づくり教室

#### ▶ 出張健康教室

地区や企業のニーズに応じて健康づくりに役立つ講話を行います。

### 高齢者等予防接種

#### ▶ 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

65歳以上の人と一定の障がいのある60歳から65歳未満の人が対象です。

予診票は医療機関と各庁舎に設置してありますので、接種を希望する人は医療機関で個別に受けてください。接種料金は一部自己負担があります。

#### ▶ 高齢者肺炎球菌予防接種

65歳の人と一定の障がいのある60歳から65歳未満の人が対象です。該当者に予診票をお送りしますので、医療機関に予約して接種を受けてください。接種料金は一部自己負担があります。

#### ▶ 带状疱疹予防接種費用助成

50歳以上の方で、今まで1度も带状疱疹予防接種の助成を受けていない人が対象です。医療機関で接種し料金を支払った後、申請を行ってください。接種料金の一部を助成します。



## 成人期の健診

**概要** 健診は事前の申込みが必要です。詳しい日程は、市報や住民健診カレンダーで確認してください。

### ▶ 基礎健診(若年健診・特定健診・高齢健診)1年に1回は健康診査を受けましょう。

健診名	対象者	個人負担金	内容	必要なもの
若年健診	16歳～39歳	1,500円	問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察	
特定健診	40歳～74歳	加入している医療保険者が定める一部負担金。 ※南魚沼市国民健康保険の場合 ・40歳～69歳 1,500円 ・70歳～74歳 500円 ※住民税非課税世帯の場合は無料	問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察 ※国保加入者は、希望により心電図・眼底検査を実施 ※医師の判断で心電図・貧血・眼底検査を実施	特定健康診査受診券(加入している医療保険者が発行) 健康保険証ほか
高齢健診	75歳～ ※65歳～の後期高齢者含む	無料	問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察	後期高齢者医療被保険者証ほか

・年齢は、当該年度末3月31日時点。個人負担金は令和6年度の料金

注 特定健診は特定健康診査受診券(加入している医療保険者が発行)が届いてから受診してください。

### ▶ 各種がん検診など

検診項目	対象者	個人負担金	内容
肺がん・結核検診	40歳～64歳(肺がん検診) 65歳以上(結核検診)	64歳以下500円 65歳以上無料 喀痰検査700円*	問診、胸部X線間接撮影 喀痰検査(ハイリスク者)
胃がん検診	40歳以上	1,000円*	問診、胃部X線間接撮影(バリウムによる検査)
大腸がん検診	40歳以上	500円*	免疫学的便潜血反応2日法
子宮頸がん検診	20歳以上で前年度未受診の女性	1,000円*	問診、子宮頸部細胞診
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性	1,000円*	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未検査者	500円*	問診、血液検査(HBs抗原、HCV抗体)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,000円	問診、血液検査によるPSA(前立腺特異抗原)

注 個人負担金の\*印の料金は、一定年齢以上で住民税非課税世帯の場合と後期高齢者医療保険加入者は無料です。

### ▶ 骨粗しょう症検診

事前の申込みが必要です。

- 対象 51歳、56歳、61歳の女性
- 内容 問診、骨密度測定
- 個人負担金 500円
- 実施時期 6月～11月ごろ

## 保健指導

### ▶ 特定保健指導

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクのある人に、生活習慣を見直すための保健指導を行います。

### ▶ その他保健指導

各種健診結果による該当者に対して、生活習慣病などの予防や病気の悪化を予防するための保健指導を行います。

## 心の健康づくり

### ▶ 心の健康相談

「眠れない」や「食欲がない」、「不安な気持ちが続く」、「物忘れが気になる」、アルコールに関する悩みなどの心の健康に関する相談を行っています。自分や家族のことも気軽にご相談ください。

### ▶ 自死遺族語り合いの会「虹の会」

自ら命を絶った人達の遺族が、その悲しみを分かち合い、支え合うことを目的とした出会いの会です。例会ごとの出会いを大切にしていますので、事前の参加申込みや会員登録は行っていません。匿名での参加も可能です。例会は、遺族である会の世話人と当センターのスタッフにより運営しています。

- 開催 偶数月 第1木曜日 14:00～16:00
- 場所 新潟県精神保健福祉センター(新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館1階)
- 連絡先 TEL.025-280-0113(相談専用回線)

