



めざせ 100 彩推進係からのお知らせ

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課めざせ 100 彩推進係 (☎ 22-3101)

【めざせ 100 彩健康づくり推進実行委員募集】

健康づくりに関心がある方、活動内容に興味がある方、めざせ 100 彩健康づくり推進実行委員として、いっしょに活動してみませんか。

- 活動内容／「あやめウォーク」、「紅葉ウォーク」、「しばた食彩フェア」、「健康づくりフェスティバル」、「健康づくりに関する標語の募集」など、健康づくりのための活動を企画、運営します
- 応募資格／市内在住の成人の方ならどなたでも（経験は問いません）

- 募集人数／若干名
- 申し込み／5月10日（月）までに、直接または電話で申し込んでください



【20 万歩チャレンジチーム大募集！】

1 か月（30 日間）で 20 万歩以上を歩くことをめざす、20 万歩チャレンジにチームで挑戦してみませんか。

なお、希望者へ 1 か月間、歩数計を貸し出します。

- 期間／4月28日（水）から6月30日（水）のうちの30日間
- チーム人数／3～5人
- 達成条件／「30日間の歩数を足した合計歩数」が「チームの人数」×「20万歩」以上でチャレンジ達成となります
- 申し込み／6月1日（火）までに、

直接または電話で健康推進課（本庁舎 2 階）または健康プラザしゅうんじへ、申し込んでください。なお、登録後、「健康ウォーク手帳」を配布します

- その他／達成チーム全員に記念品を差し上げます。また、達成チームの中から抽選で 5 チームに温泉入浴券をプレゼントします



【平成 22 年度版 健康づくりハンドブックが完成！】

しばたの健康ヒーロー 100 彩マン「食習慣のレッド」、「運動習慣のブルー」、「健康管理のイエロー」。望ましい生活習慣を身に付けた 3 人の 100 彩マンが、皆さんの健康づくりを応援します。

- 配布時期／平成 23 年 3 月末まで
- 配布場所／健康推進課、健康プラザしゅうんじ、豊浦保健センター、加治川支所、健康づくりイベントや教室など



【スタンプを集めて健康づくり応援グッズをもらおう】

ハンドブックに掲載されているイベントなどに参加すると、会場でスタンプがもらえます。スタンプを 3 個集めて健康づくり応援グッズをもらいましょう。なお、何回でも挑戦できます。達成前のスタンプは次年度に持ち越すことができます

紫雲寺診療所 だよい

37 通目

【問い合わせ先】
国保紫雲寺診療所 (☎ 41-2015)

痛風について④

前回までは、痛風の怖さについて説明してきました。今回は、その治療についてお話しします。

尿酸を下げる方法は、薬を使う方法が一般的ですが、あわせて、お酒を飲まないように指導しています。ただし、これはなかなか守れないようです。また、薬も痛みがなくなると、中断する人もけっこういます。大事なことは、なぜ治療が必要かを忘れないことです。

血液中の尿酸値が、「8」を超えると痛風や、腎結石になりやすいといわれているため、それ以上の場合には薬を使います。薬の種類には、体内で尿酸を作るのを抑える薬と、腎臓から尿といっしょに尿酸を外に出す薬があります。腎臓に石がたまっている人には、尿酸を外に出す薬を使うとさらに石がたまるため、尿酸を作るのを抑える薬を使います。

薬に関してはやはり、副作用には注意をはらう必要があります。特に飲み始めは、必ず血液検査を行い、副作用が無いことを確認して薬を処方します。

薬を飲んでいない人でも痛風といわれたら、年に 1、2 回くらいは血液や尿検査などで、尿酸の値や腎臓の状態をみてもらってください。医師の判断で、必要であれば薬での治療を始めてください。

国民健康保険以外の方も受診できます 国保紫雲寺診療所のご案内

- ところ／真野原 3331-4
- 診療科目／内科、心療内科
- 診療日時／月～金曜日の午前 9 時～正午、午後 3 時～6 時
- ※心療内科を初めて受診される方は、予約が必要です。
- ※被用者保険（健保組合、共済組合など）の被扶養者の「特定健康診査」も、受診できます。

定期的に健康診査を受けましょう

健(検)診のお知らせ

市では、次のとおり各種健(検)診を実施します。定期的に健(検)診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながり、日ごろの生活習慣を見直すきっかけにもなります。ぜひこの機会に受診し、健康管理に役立ててください。健診を申し込んだ方には健診日の約1か月前に受診票及び案内を

送付します。肺がん検診と肝炎ウイルス検診と前立腺がん検診は特定健診を行う会場で申し込みを受け付けます。

なお、40～74歳までの特定健診は、加入している医療保険者(保険証の発行元)が実施します。健診方法や料金などが異なる場合がありますので、詳細は加入している医療保険者にお問い合わせください。医療保険者は、保険証の下方に記載されています。

●申し込み・問い合わせ先/健康推進課成人保健係(☎22-3101)

各種健(検)診の対象・内容・料金など(対象年齢は、平成23年4月1日時点のものです)

健(検)診項目	対 象	内容など	料 金
特定健診	19歳以上の方 (40～74歳の方は、加入している医療保険者が実施します。ただし、75歳の誕生日を迎えた方は除く)	血液検査、尿検査、身体計測など	39歳以下 2000円 40歳以上(国保加入者の場合) 1500円
胃がん検診	19歳以上の方	検診車によるエックス線間接撮影(バリウム)	1300円
子宮頸がん検診	20歳以上で偶数年齢になる女性 (奇数年齢で前年度未受診の方も含む)	視診、細胞診検査、内診(必要時)	施設 2100円 集団 1000円
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢になる女性 (奇数年齢で前年度未受診の方も含む)	視診、触診、乳房のエックス線検査(マンモグラフィ)	49歳以下 2200円 50歳以上 1600円
胸部エックス線検診	40歳以上の方	検診車によるエックス線間接撮影	無料
肺がん検診	40歳以上の方	かく痰細胞診検査	900円
大腸がん検診	19歳以上の方	便潜血反応検査	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	2385円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方	血液検査	700円
骨粗しょう症検診	40～70歳までの5歳きざみ年齢の女性	骨密度測定	900円

※特定健診の料金は、加入している医療保険により異なります。

※前立腺がん検診以外の健(検)診において、70歳以上の方・後期高齢医療制度に加入の方、障害者手帳1・2級、療育手帳Aをお持ちの方・生活保護世帯の方は、無料です。

※前立腺がん検診の対象者のうち、平成20・21年に市の検診で異常なしと判定された方は、この検診の対象ではありません。

各種健(検)診の日程・会場など

【特定健診、胸部エックス線検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の日程・会場など】

地 区	月 日	受付時間	会 場	地 区	月 日	受付時間	会 場		
赤 谷	6/4☉	8:30～10:00	赤谷小学校	加治・ 加治川	7/7☉	8:30～10:00	加治川保健センター		
米 倉	6/2☉	9:30～11:00 13:00～14:30	米倉農村環境改善センター		7/8☉				
	6/3☉	9:30～11:00			7/9☉				
菅 谷	6/10☉	9:30～11:00 13:00～14:30	菅谷コミュニティセンター		7/12☉			9:30～11:00 13:00～14:30	豊浦保健センター
	6/11☉	9:30～11:00 13:00～14:30			7/13☉				
川 東	6/7☉	9:30～11:00 13:00～14:30	市農業研修センター		7/14☉				
	6/8☉			8/23☉	8/24☉				
	6/9☉					8/25☉	9:30～11:00		
松 浦	6/15☉	9:30～11:00 13:00～14:30	松浦農村環境改善センター	8/26☉	9:30～11:00	8/30☉			
	五十公野	6/16☉	9:30～11:00 13:00～14:30	五十公野コミュニティセンター(旧ふるさと会館)			9/3☉	9:30～11:00 13:00～14:30	住吉コミュニティセンター 地域交流センターあおり館 コモプラザ 住吉コミュニティセンター 地域交流センターあおり館 生涯学習センター
6/17☉		9/7☉							
6/18☉					9/8☉				
紫雲寺	6/23☉	8:30～10:00	健康プラザしうんじ	9/9☉					
	6/24☉			9/10☉					
	6/25☉			9/13☉					
	6/28☉			9/14☉					
佐々木	6/30☉	9:30～11:00 13:00～14:30	佐々木コミュニティセンター	9/15☉	9:30～11:00 13:00～14:30	9/17☉			
	7/1☉	9/21☉							
加治・ 加治川	7/5☉	8:30～10:00	加治川保健センター	9/22☉	9/24☉				
	7/6☉								



各種健（検）診の日程・会場など

【特定健診、胸部エックス線検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウィルス検診の日程・会場など】

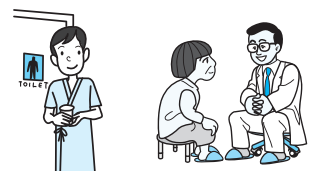
地区	月日	受付時間	会場	地区	月日	受付時間	会場
本 庁	9/28 ㊤	9:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:30	生涯学習センター	本 庁	10/8 ㊤	9:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:30	中井保健センター
	9/29 ㊤				10/13 ㊤		
	10/1 ㊤		地域交流センターあおり館		10/14 ㊤		地域交流センターあおり館
	10/5 ㊤		生涯学習センター		10/15 ㊤		
	10/6 ㊤				10/18 ㊤		
	10/7 ㊤						

【胃がん検診】

地区	月日	受付時間	会場	地区	月日	受付時間	会場		
本 庁	5/18 ㊤	8:00 ~ 10:00	豊町ふれあいコミュニティセンター	本 庁	8/18 ㊤	8:00 ~ 10:00	住吉コミュニティセンター		
	5/20 ㊤				8/20 ㊤				
	5/31 ㊤		豊団地集会場		川 東		8/23 ㊤	宮古木地区コミュニティセンター	
	6/2 ㊤		地域交流センターあおり館		本 庁		8/24 ㊤	8:00 ~ 9:00	下岡田公会堂
	6/3 ㊤		こどもの館				8/25 ㊤	8:00 ~ 10:00	住吉コミュニティセンター
赤 谷	6/4 ㊤	8:30 ~ 10:00	赤谷小学校	川 東	8/26 ㊤	8:00 ~ 9:00	上羽津集落センター		
本 庁	6/14 ㊤	8:00 ~ 10:00	地域交流センターあおり館	五十公野	8/27 ㊤	8:00 ~ 10:00	下大友構造改善センター		
	6/15 ㊤		コモプラザ		8/30 ㊤		下楠川集落開発センター		
	6/16 ㊤		住吉コミュニティセンター		菅 谷		9/2 ㊤	8:00 ~ 10:00	上石川集落開発センター
	6/17 ㊤		地域交流センターあおり館	9/6 ㊤		下中山公会堂			
	6/18 ㊤		コモプラザ	本 庁		9/13 ㊤	8:00 ~ 10:00		中井保健センター
	6/21 ㊤		こどもの館		9/14 ㊤	地域交流センターあおり館			
紫雲寺	6/22 ㊤	8:30 ~ 10:00	健康プラザしうんじ	五十公野	9/15 ㊤	8:00 ~ 10:00	五十公野コミュニティセンター (旧ふるさと会館)		
	6/23 ㊤			菅 谷	9/16 ㊤		蔵光集落ふれあいセンター		
	6/24 ㊤				佐々木			9/27 ㊤	佐々木公会堂
	6/25 ㊤			本 庁	9/28 ㊤		8:00 ~ 10:00	市農業研修センター	
	6/28 ㊤				8:00 ~ 10:00		米倉農村環境改善センター		
6/29 ㊤	8:00 ~ 10:00	天の原集落開発センター							
本 庁	6/30 ㊤	8:00 ~ 10:00	コモプラザ	五十公野	9/29 ㊤	8:00 ~ 9:00	古寺公会堂		
	7/1 ㊤		西園町3丁目公会堂	菅 谷	9/30 ㊤		菅谷コミュニティセンター		
	7/2 ㊤			佐々木	8:00 ~ 9:00		下興野集落開発センター		
加治・加治川	7/5 ㊤	8:30 ~ 10:00	加治川保健センター	米 倉	10/1 ㊤	8:00 ~ 10:00	大槻集落開発センター		
	7/6 ㊤			本 庁	10/4 ㊤		山内公会堂		
	7/7 ㊤				10/5 ㊤		天王集落センター		
	7/8 ㊤			加治・加治川	10/6 ㊤		8:00 ~ 10:00	旧興野公民館	
	7/9 ㊤				10/6 ㊤		8:00 ~ 10:00	上荒町公民館	
7/12 ㊤	10/6 ㊤	8:00 ~ 10:00	温泉公民館						
本 庁	7/13 ㊤	8:00 ~ 10:00	西園町3丁目公会堂	豊 浦	10/6 ㊤	8:00 ~ 10:00	上本田公民館		
	7/14 ㊤						8:30 ~ 10:00	加治川保健センター	中ノ目新田ふれあいセンター
	7/15 ㊤	8:00 ~ 10:00	こどもの館	松 浦	10/7 ㊤	8:00 ~ 10:00	八幡集落開発センター		
	7/16 ㊤		コモプラザ				10/8 ㊤	8:00 ~ 9:00	松浦農村環境改善センター
	7/20 ㊤		西園町3丁目公会堂	豊 浦	10/12 ㊤	8:00 ~ 10:00	豊浦保健センター		
	7/22 ㊤		地域交流センターあおり館		松 浦	10/13 ㊤	8:00 ~ 10:00	荒川公会堂	
	7/28 ㊤		市保健センター	本 庁		10/14 ㊤	8:00 ~ 10:00	8:00 ~ 10:00	西藁口公民館
	7/29 ㊤				佐々木				8:00 ~ 10:00
	7/30 ㊤			菅 谷	8:00 ~ 10:00	北中江集落開発センター			
	8/11 ㊤								
	8/12 ㊤								
	8/16 ㊤								
	8/17 ㊤								

【乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診の日程】

乳がん検診は、6月から開始予定です。「広報しばた」5月17日号でお知らせします。
 子宮頸がん検診は、7月から開始予定です。「広報しばた」6月15日号でお知らせします。
 骨粗しょう症検診は、11月に実施します。「広報しばた」9月15日号でお知らせします。



全血献血にご協力を

5月の献血バス「ゆうあい号」の日程

日程	受付時間	会場
9日㊤	10:00～12:00	しばたショッピングセンターコモタウン
	13:15～16:00	
13日㊤	9:30～11:00	藤塚浜工業団地
	12:00～15:00	
25日㊤	9:30～10:30	(株)NTT 東日本・新潟 新発田サービスセンター
	11:30～12:30	
	14:30～16:00	
30日㊤	10:00～12:00	イオン新発田ショッピングセンター
	13:15～16:00	

この日程は全血献血のみです。成分献血は新潟市中央区万代・東堀通、長岡市喜多町にある献血ルームで受け付けています。

●問い合わせ先/健康推進課母子保健係 (☎ 22-3101)

栄養教室参加者募集

栄養教室に参加してみませんか。食育、調理実習のほか、気軽にできる運動や医師などの講話があります。内容など詳しくはお問い合わせください。

- とき/5月21日～12月13日の全11回。時間はいずれも午前9時45分～午後3時
- ところ/市保健センターほか
- 対象/成人
- 料金/各回400円(材料費)

- 定員/30人(先着)
- 申し込み/4月19日(月)～5月17日(月)までに、直接、または電話で申し込んでください
- 持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み・問い合わせ先/健康推進課地域保健第1係 (☎ 22-3101)

平成22年度ポリオ予防接種日程表

接種券に指定日が記載されている方で、日程が変更になっている場合がありますので、下記の日程表を確認の上、会場にお越しください。詳しくはお問い合わせください。

ポリオ1回目

(推奨時期:生後8か月～11か月ころ)

実施日	対象
5/11㊤	平成21年7月生まれ
5/25㊤	平成21年8月生まれ
	平成21年9月1日～9月15日生まれ
6/1㊤	平成21年9月16日～9月30日生まれ
	平成21年10月生まれ

ポリオ2回目

(推奨時期:生後1歳2か月～1歳5か月ころ)

実施日	対象
4/20㊤	7歳6か月未満の未接種の方
	平成20年11月生まれ
4/27㊤	平成20年12月生まれ
5/18㊤	平成21年1月生まれ
6/15㊤	平成21年2月生まれ
	平成21年3月1日～3月15日生まれ
6/22㊤	平成21年3月16日～3月31日生まれ
	平成21年4月生まれ

- ところ/地域交流センター あり館
- 受付時間/午後1時30分～2時15分
- 持ち物/接種券、母子健康手帳、予診票
- 問い合わせ先/健康推進課母子保健係 (☎ 22-3101)

母子健診など

5・6月の母子健診などの日程と対象など

事業名	受付時間	5月の開催日と対象者		6月の開催日と対象者		会場
母親学級	13:20～13:30	27日㊤	平成22年10月出産予定の妊婦	24日㊤	平成22年11月出産予定の妊婦	いきいき館 (大手町1)
両親学級	18:15～18:30	27日㊤	平成22年7月・8月出産予定の夫婦(申し込みが必要です)	—	—	
赤ちゃん交流会(4か月児)	13:50～14:00	27日㊤	平成21年12月生まれの乳児と保育者	24日㊤	平成22年1月生まれの乳児と保育者	
育児相談	9:30～11:00	27日㊤	乳幼児の保育者で相談のある方	24日㊤	乳幼児の保育者で相談のある方	
乳児健診(3か月児)	13:20～14:10	12日㊤	平成22年1月1日～15日生まれ	2日㊤	平成22年2月1日～15日生まれ	保健センター(本町4)
		26日㊤	平成22年1月16日～31日生まれ	16日㊤	平成22年2月16日～28日生まれ	
すくすく教室(5か月児)	13:20～13:30	13日㊤	平成21年11月生まれの乳児と保育者	10日㊤	平成21年12月生まれの乳児と保育者	
親子歯科健診(フッ素塗布含む)	13:30～14:20	10日㊤	平成21年6月1日～15日生まれ	9日㊤	平成21年7月1日～15日生まれ	
		19日㊤	平成21年6月16日～30日生まれ	23日㊤	平成21年7月16日～31日生まれ	
1歳6か月児健診(フッ素塗布含む)	13:20～14:10	7日㊤	平成20年10月1日～15日生まれ	4日㊤	平成20年11月1日～15日生まれ	
		21日㊤	平成20年10月16日～31日生まれ	18日㊤	平成20年11月16日～30日生まれ	
2歳児歯科健診(フッ素塗布含む)	13:30～14:20	18日㊤	平成20年4月1日～15日生まれ	1日㊤	平成20年5月1日～15日生まれ	
		24日㊤	平成20年4月16日～30日生まれ	15日㊤	平成20年5月16日～31日生まれ	
2歳6か月児歯科健診(フッ素塗布含む)	13:30～14:20	14日㊤	平成19年10月1日～15日生まれ	11日㊤	平成19年11月1日～15日生まれ	
		28日㊤	平成19年10月16日～31日生まれ	25日㊤	平成19年11月16日～30日生まれ	
3歳児健診(フッ素塗布含む)	13:20～14:10	11日㊤	平成19年4月1日～15日生まれ	8日㊤	平成19年5月1日～15日生まれ	
		25日㊤	平成19年4月16日～30日生まれ	22日㊤	平成19年5月16日～31日生まれ	

*年間予定については、お問い合わせになるか市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先/健康推進課母子保健係 (☎ 22-3101)