



6 月 から

# 骨粗しょう症健康診査

## 18 才以上対象に 8 地域保健福祉センター で実施

います。骨がすかすかの状態になるため骨折しやすく、寝たきりの原因のひとつになります。

市では、18 歳以上の人を対象に中央地域保健福祉センターで実施していた骨粗しょう症健康診査を、6 月からすべての地域保健福祉センター（8カ所）で実施します。

健康診査では、骨の量を測定する骨密度・尿・血液・血圧の各検査と身長・体重測定を行います。ただし、尿検査・血液検査は

# 健やかな生活のために

## 骨粗しょう症健康診査

体内のカルシウムが不足して骨にすが入ったようになり、骨がもろくなつた状態を骨粗しょう症とい

います。骨がすかすかの状態になるため骨折しやすく、寝たきりの原因のひとつになります。

希望者のみに行います。健康診査の結果は、後日、医師などによる結果の説明と骨を丈夫にする食事や運動についての講習を行なう、事後指導会でお渡しします。

## 生活習慣病に注意!!

飽食の時代である現代、糖尿病・肥満・高血圧・高脂血症が増加しています。これらの疾患は、生活習慣が大きな要因と考えられています。

例えば高脂血症は、血液中の脂肪分、つまりコレステロールや中性脂肪を高い状態で長く放置しておくことで、動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞の原因になります。

## 健康教室 健康相談

市では、生活習慣病予防のために、各種の「健康教室」や「健康相談」を開催しています。

健康教室では、生活習慣病の予防のために必要な知識を、分かりやすく医師が話します。

また、食事診断、パランスのよい食事の取り方、間食やし好品の取り方、適度な運動、生活習慣病をこ活用ください。

# 結核・肺がん検診日程

問い合わせ 保健所保健予防課 ( 228-1000内線3649 ) へ

地区	月日	曜日	時 間	会 場
北	6・1	木	9:30~10:30	みなと自治会館
			11:00~12:00	皆川組(名目所2)
			13:30~14:30	松潟公民館
	6・2	金	10:00~11:30	三軒屋社会福祉事業会館
			13:00~14:30	北地域保健福祉センター
	6・7	水	13:30~15:00	濁川連絡所
	6・26	月	10:00~11:30	松浜小学校
			13:00~14:30	松浜本村福祉会館
	9・5	火	9:30~11:00	白勢町自治会館
			11:30~12:00	太郎代地区自治会館
	9・14	木	10:00~11:00	此村さん宅前(神谷内)
			11:30~12:00	新富町公民館
13:30~14:00			松栄町公民館	
10・3	火	9:30~11:00	南浜連絡所	
		13:00~14:00	太夫浜小学校	
		9:00~10:30	NKK体育館(錦町)	
6・12	月	11:00~12:00	東山ノ下小学校	
		13:30~15:00	桃山集会所	
		9:30~11:30	物見山はじめ保育園	
6・13	火	13:00~14:00	小金台町内会館	
		9:30~11:30	太平3丁目自治会館	
		13:00~14:00	下山小学校	
6・14	水	14:30~15:00	日東紡社宅	
		9:30~11:30	J A 大形地区河渡支所	
		13:00~14:00	船江集会所(平和地藏尊わき)	
6・22	木	9:30~12:00	中地域保健福祉センター	
6・27	火	9:30~10:30	パウ・ズ・フジミ有楽店	
5・16	火	9:30~11:30	東地域保健福祉センター	
		13:00~14:00	三社神社	
		14:30~15:00	水島稲荷神社	
6・27	火	11:00~11:30	津島屋会館	
		13:00~13:30	安浄寺(一日市)	
7・3	月	9:30~10:30	大形ひまわりクラブ	
		13:00~14:00	本所公民館	
7・4	火	9:30~11:30	大形連絡所	
9・6	水	13:00~14:30	牡丹山小学校	
9・11	月	9:30~11:30	紫竹1区集会所	
		13:00~14:30	古源タパコ店(上木戸3)	
9・18	月	9:30~11:30	竹尾小学校	
		13:00~14:00	本馬越集会所	
9・19	火	9:30~11:30	木戸公民館	
		13:00~13:30	高橋商店(中木戸)	
		14:00~14:30	坂上さん宅前(下木戸2)	
9・20	水	9:30~12:00	木戸コミュニティセンター	

地区	月日	曜日	時 間	会 場
東	9・20	水	13:30~14:30	NTT体育館(山木戸4)
			9:30~10:30	大江山農村環境改善センター
	5・10	水	11:00~11:30	八幡宮(江口)
			13:00~14:00	大淵小学校
	5・26	金	9:30~10:30	北山公会堂
			11:00~11:30	丸山小学校
			13:00~13:30	西野公会堂
	7・3	月	11:00~11:30	岡山自治会館
	7・4	火	13:00~14:30	猿ヶ馬場自治会館
			9:30~11:00	山淵小学校
	7・6	木	11:30~12:00	姥ヶ山会館
			13:30~14:30	桜が丘小学校
7・10	月	9:30~11:30	石山地域保健福祉センター	
		13:00~14:00	江南小学校	
7・11	火	9:30~11:30	キュー・ビット粟山店	
7・12	水	9:30~11:30	中野山小学校	
		13:00~14:30	シルバ・ピア石山	
5・9	火	10:00~11:30	鐘木自治会館	
		13:00~14:00	菅井さん宅前(祖父興野)	
5・11	木	10:00~11:30	曾野木分室	
		13:00~14:00	天野公民館	
		14:30~15:00	丸湯公民館	
5・23	火	10:00~11:30	両川連絡所	
		13:00~14:00	割野集落開発センター	
5・24	水	9:30~10:30	嘉瀬公会堂	
		11:00~11:30	和田公会堂	
9・12	火	9:30~11:30	女池小学校	
		13:00~14:00	女池神明宮会館	
		14:30~15:30	鳥屋野自治会館	
9・18	月	14:30~15:00	笹口小学校	
9・25	月	9:30~10:30	立正佼成会	
		11:00~11:30	北越工務店(神道寺1)	
		13:00~14:00	堀金物店(上所上1)	
9・26	火	9:30~11:30	北越高校	
		13:00~13:30	出来島公民館	
10・2	月	14:00~14:30	新潟南高校	
		9:30~12:00	南地域保健福祉センター	
5・8	月	9:00~11:00	豊照小学校	
5・15	月	9:00~11:00	北部総合コミュニティセンター	
5・17	水	9:30~10:30	宝 亀 院	
		11:00~11:30	老人憩の家・ひばり荘	
		13:00~14:00	満 福 寺	
5・18	木	9:30~11:30	新潟カトリック教会	
		13:00~14:00	ワ・クセンター-日和山	

地区	月日	曜日	時 間	会 場
本 庁	5・22	月	9:30~11:30	願 随 寺
			9:30~11:00	関屋中学校
	5・25	木	11:30~12:00	関屋大川前4区自治会館
			9:00~11:00	中央地域保健福祉センター
	5・29	月	9:00~11:00	有明台小学校
	5・30	火	9:00~11:00	中央地域保健福祉センター
			9:30~11:30	鏡淵小学校
	6・7	水	9:30~11:30	鏡淵小学校
	6・8	木	9:30~11:00	関屋地区公民館
			11:30~12:00	県醸造試験場
	6・29	木	9:00~10:30	瑞 光 寺
			11:00~12:00	八千代保育園
9・6	水	9:00~11:00	東青山小学校	
9・7	木	9:30~11:00	ホ・ムセンター-ムサシ青山店	
		13:00~14:00	坂井輪コミュニティセンター	
9・13	水	9:30~11:00	五十嵐小学校	
		13:00~14:00	聖園マリア幼稚園	
9・21	木	9:00~11:00	小針小学校	
		13:00~14:00	石川マンション	
9・27	水	9:00~11:00	坂井輪地域保健福祉センター	
9・28	木	9:00~10:30	新通集落開発センター	
		11:00~12:00	小針公民館	
9・29	金	9:00~11:00	坂井輪地域保健福祉センター	
10・4	水	9:00~11:30	寺尾中央公園自治会館	
		13:00~14:00	新通小学校	
10・5	木	9:30~10:30	小針中学校	
		11:00~12:00	坂井輪小学校	
10・10	火	9:30~11:30	真砂小学校	
		13:00~14:00	有明福祉会館	
6・5	月	9:00~11:00	笠木公民館	
6・6	火	9:00~11:00	中野小屋連絡所	
6・19	月	9:00~10:30	中原三平商店ガレ-ジ	
		11:00~11:30	平和台自治会館	
6・20	火	9:00~10:30	西コミュニティセンター	
		11:00~12:00	上新町集会所	
6・21	水	9:00~11:00	西地域保健福祉センター	
6・28	水	9:30~10:30	若杉商店(五十嵐3)	
		11:00~11:30	五十嵐1ノ町公民館	
		13:00~14:00	五十嵐2ノ町自治会館	
7・5	水	9:30~11:00	西地区公民館	
		11:30~12:00	横尾公民館	
8・31	木	9:30~11:00	大 慈 寺	
		11:30~12:00	赤塚連絡所	
9・4	月	9:30~11:00	J A 新潟西木山支所	
		11:30~12:00	中権寺公民館	