



# 健やかな生活のために

## 骨粗しょう症健康診査

### 18歳以上対象に 全地域保健 福祉センター で実施

### 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。

市では、18歳以上の人を

対象に骨粗しょう症健康診

査を、黒埼地域保健福祉セ

ンターを含めたすべての地

域保健福祉センター（9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・

体重測定を行ないます。

（尿検査・血液検査は希望

者のみに行います。）

健康診査の結果は、後日、

事後指導会でお渡しし、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います。

この機会にぜひ骨粗しよ

う症健康診査を受けましょ

う。

実施日については、別途

健康診査では、骨の量を

測定する骨密度・尿・血

本紙でお知らせします。

### 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。

基本健康診査の結果、

異常無しと言われた人で

も、今後の生活によって

は、肥満、高脂血症、糖

尿病などの生活習慣病に

なる可能性があります。

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。

また、糖尿病はほとん

ど自覚症状がないまま進

行するため、放置されや

すいものです。放ってお

くと失明や脳卒中などの

合併症を引き起こします。

これらは十数年かけて

進んでいくものですので、

日常生活の中で食事、運

動、生活習慣の改善など

をうまく組み合わせるこ

とを心がけ、病を予防し

ておくことができます。

### 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、バラ

ンスのよい食事の取り方、

間食やし好品の取り方、

をこ活用ください。

地域保健福祉センター

では、基本健康診査を受

けた人で、健康相談など

が必要な人に案内を送付

しています。

案内がなくても参加で

きますので、日ごろ運動

不足・血圧などが気にな

る人、生活習慣を改善し

ようと考えている人は、

ぜひ健康教室や健康相談

をご利用ください。

## 結核・肺がん集団検診日程

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
中 央	5・7	月	9:00~11:00	北部総合コミュニティセンター
	5・9	水	9:30~11:30	鏡淵小学校
	5・10	木	9:00~11:00	豊照小学校
	5・11	金	9:00~11:00	礎小学校跡地
	5・14	月	9:00~11:00	北部総合コミュニティセンター
	5・16	水	9:30~11:30	閑屋地区公民館
	5・24	木	9:00~11:00	有明台小学校
	5・28	月	9:00~11:00	中央地域保健福祉センター
	5・30	水	9:00~11:00	八千代保育園
	7・25	水	10:00~12:00	八千代保育園
坂 井 輪	9・4	火	9:30~11:30 13:00~14:00	ホームセンタームサシ青山店 坂井輪コミュニティセンター
	9・7	金	9:00~11:00	東青山小学校
	9・11	火	9:30~11:30	五十嵐小学校
	9・17	月	9:00~11:00 13:00~14:00	小針小学校 石川マンション(坂井砂山2)
	9・18	火	9:00~11:00	坂井輪地域保健福祉センター
	9・20	木	9:00~11:00	小針小学校
	9・27	木	9:00~10:30 11:00~12:00	新通集落開発センター 小針公民館
	9・28	金	9:00~11:00	坂井輪地域保健福祉センター
	10・3	水	9:00~11:00 13:00~14:00	聖園マリア幼稚園(青山6)
	10・4	木	9:30~10:30 11:00~12:00	小針中学校 坂井輪小学校
西	10・9	火	9:00~11:00	坂井輪地域保健福祉センター
	10・10	水	9:30~11:30 13:00~14:30	真砂小学校 有明福祉会館
	10・11	木	9:30~11:30 13:00~14:00	寺尾中央公園自治会館 新通小学校
	6・4	月	9:00~11:00	笠木公民館
	6・5	火	9:00~11:00	中野小屋連絡所
	6・6	水	9:30~10:30 11:00~11:30 13:00~14:00	旧若杉商店前(五十嵐3の町) 五十嵐1の町公民館 五十嵐2の町自治会館
	6・7	木	9:30~11:30 13:00~14:00	西地区公民館 横尾公民館
	6・13	水	9:00~11:00 11:30~12:00	西コミュニティセンター 上新町集会所
	6・14	木	9:00~11:00	西地域保健福祉センター
	6・18	月	9:00~11:00 11:30~12:00	中原三平商店ガレージ(内野中島バス停前) 平和台自治会館
6・19	火	9:00~11:00	西地域保健福祉センター	
8・31	金	9:00~11:00 13:00~14:00	大慈寺(赤塚) 中権寺公民館	
9・5	水	9:00~11:00	J A新潟西木山支所	

地区	月日	曜日	時 間	会 場
石 山	4・23	月	9:30~10:30 11:00~11:30 13:00~14:00	北山公会堂 西野公会堂 丸山小学校
	5・8	火	9:00~10:30 11:00~11:30 13:00~14:00	大江山農村環境改善センター 八幡宮(江口) 大淵小学校
	6・28	木	9:30~10:30	猿ヶ馬場自治会館
	7・17	火	9:00~11:00 13:00~14:00	石山地域保健福祉センター 江南小学校
	7・18	水	10:00~11:30 13:00~14:00	山淵小学校 桜が丘小学校
	7・19	木	9:00~11:00	石山地域保健福祉センター
	7・23	月	9:30~11:30 13:00~14:00	キュービット栗山店 姥ヶ山会館
	7・24	火	9:30~11:30 13:00~15:00	中野山小学校 シルバーピア石山
	4・11	水	9:30~11:30 13:00~14:00	鐘木自治会館 菅井さん宅前(祖父興野)
	4・12	木	9:30~11:30 13:00~14:00 14:30~15:00	曾野木分室 天野公民館 丸湯公民館
南	6・11	月	9:00~11:00 11:30~12:00	両川連絡所 和田公会堂
	6・12	火	9:00~10:30 11:00~12:00	割野集落開発センター 嘉瀬公会堂
	7・26	木	9:00~11:00 13:00~14:30	駅南コミュニティセンター 鳥屋野小学校
	7・27	金	9:00~11:00 13:00~14:30	立正佼成会(鐘3) 紫竹山小学校
	9・7	金	13:00~14:00	新潟江南高校
	9・21	金	13:00~14:00	笹口小学校
	9・26	水	9:30~11:30 13:00~14:30	女池小学校 上山小学校
	10・1	月	9:30~10:30 11:00~12:00	出来島公民館 新潟南高校
	10・2	火	9:30~11:30	南地域保健福祉センター
	10・16	火	9:30~11:30 13:00~14:00	北越高校 雅美堂(上所上、旧堀金物店)
中 央	4・17	火	9:30~11:00 11:30~12:00	湊小学校 老人憩の家・ひばり荘
	4・18	水	9:30~11:00	願随寺(元祝町)
	4・19	木	9:30~11:30	新潟小学校
	4・24	火	9:30~11:00 11:30~12:00	閑屋中学校 閑屋大川前4区自治会館
	4・26	木	9:00~10:00 10:30~12:00	満福寺(窪田町1) ワークセンター日和山

地区	月日	曜日	時 間	会 場
北	4・25	水	9:30~11:30	太夫浜小学校
	5・29	火	13:00~14:00	松浜本村福祉会館
	5・31	木	9:30~11:30	松浜小学校
	6・8	金	9:00~11:00	濁川連絡所
	6・21	木	9:30~11:00	みなと自治会館
	6・25	月	9:30~10:30 11:00~12:00	皆川組(名目所2) 松湯公民館
	9・3	月	9:30~11:30 13:00~14:00	北地域保健福祉センター 松栄町公民館
	9・12	水	9:30~11:00 11:30~12:00	三軒屋社会福祉事業会館 新富町公民館
	9・14	金	9:00~11:00	南浜連絡所
	9・19	水	9:30~10:30 11:00~11:30	白勢町自治会館 太郎代自治会館
中	5・17	木	9:30~11:30 13:00~15:00	下山小学校 桃山集会所
	5・21	月	9:30~11:30 13:00~14:00	物見山はじめ保育園 東土木事務所
	5・22	火	9:30~12:00	中地域保健福祉センター
	5・23	水	9:30~11:30 13:00~14:00	J A大形地区河渡支所 船江集会所
	5・29	火	9:30~11:30	太平3丁目自治会館
	5・31	木	13:00~15:00	小金台町内会館
	6・14	木	13:00~14:00	東山の小学校
	6・20	水	9:30~11:00	パワーズファミ有楽店
	7・16	月	9:00~11:00	N K K 体育館(錦町)
	東	4・16	月	9:30~11:30 13:00~14:00
5・15		火	9:30~11:30	東地域保健福祉センター
6・20		水	11:30~12:00	津島屋会館
6・21		木	11:30~12:00	安浄寺(一日市)
6・26		火	9:30~11:30 13:00~14:00	大形ひまわりクラブ 岡山自治会館
6・27		水	9:30~11:30	大形連絡所
6・28		木	11:00~12:00	本所公民館
9・6		木	10:00~11:30 13:00~14:00	紫竹1区集会所 古源さん宅前(上木戸3)
9・10		月	9:30~11:30	牡丹山小学校
9・13		木	9:30~11:30 13:00~14:00	竹尾小学校 本馬越集会所
9・21	金	9:30~11:30	木戸公民館	
9・25	火	9:30~11:30 13:00~14:00	木戸コミュニティセンター 坂上さん宅前(下木戸2)	
10・15	月	13:00~14:00	高橋商店(中木戸)	
10・17	水	9:00~11:00	N T T 体育館(山木戸4)	