

健康



コツコツ貯筋体操センターで運動習慣を身に付けよう!

- ▶内容…全身の筋力と柔軟性を向上させ、健康な体をつくる体操を動画を見ながら行います。
- ▶とき…祝日を除く月～金曜の10:00～16:00
- ▶ところ…コツコツ貯筋体操センター（フォンジェ2階）
- ▶体操開始時間（1日4回）10:15、11:30、13:15、14:30（約1時間）
- ▶申し込み…初めて利用する方は会場で利用申請書を記入してください。
- ▶イベント…毎月1回、健康講話やリズム体操などのイベントも行っています。

※コツコツ貯筋体操は地域の会場でも開催しています（8月末現在185カ所）。



コツコツ貯筋体操センターの詳細はこちら▶



体操動画はこちらから▶



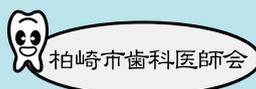
介護高齢課
TEL43-9125 FAX21-4700

患者と家族のためのがんサポートセミナー

- ▶テーマ…リラクゼーション・睡眠（ヨガ、ストレッチなど）
- ▶内容…体を動かしてリフレッシュしませんか。患者さん同士・ご家族同士で語り合う時間もあります。
- ▶講師…柏崎総合医療センターがん看護専門看護師、理学療法士
- ▶とき…11月16日(出)10:00～11:30（9:30～受け付け）
- ▶ところ…柏崎総合医療センター
- ▶対象…がん患者、がん治療体験者、ご家族
- ▶定員…約20人（先着）
- ▶服装…体を動かしやすい服装
- ▶申し込み…11月12日(火)17:00までに下の方法で。
 - ①申込用紙を1階の再来受付2番へ（申込用紙は外来（内科・外科・婦人科）の受付近くの掲示板、化学療法室内にあります）
 - ②電話で看護部長室・石橋へ
 圃柏崎総合医療センター
 TEL 23-2165（代表）
 （月～金曜 8:30～17:00）



歯の用心



放射線診断の安全性 圃健康推進課 TEL20-4213 FAX22-1077

今回は歯科で行う放射線診断の安全性についてお話をしたいと思います。放射線をたくさん浴びると健康被害があることはご存じだと思いますが、環境省のホームページでは、人への健康被害が確認されている被ばく線量は100mSv（ミリシーベルト）と考えられています。地球上で生活している私たちは、自然放射線を知らず知らずのうちに浴びています。地域によって多少の差はありますが、日本の平均値は年間2.1mSvだそうです。

私たちが気を付けなければいけないのは人工放射線によって浴びる放射線量です。医学的にはがんなどの治療に用いるものと、診断用に用いるいわゆるレントゲン検査の二つが一般的です。歯科では診断用に用いるX線装置がほとんどですが、近年ではより正確な診断を行うために、CT撮影ができる装置の普及がかなり進んでいます。その他、パノラマ撮影といって口腔領域全体を見ることのできる装置、局所の診断を行うデンタル

撮影装置および矯正の診断に用いるセファロ撮影装置の4種類が歯科医院にある放射線装置です。CTを1回撮影する時に浴びる放射線量は0.1mSvです。CTを続けて千回撮ると健康被害があると考えて良いでしょう。また、技術の進歩によって昔に比べて放射線量は減少してきています。

歯科の場合、口腔領域に限定して照射するので全身に浴びるものではありません。今回は話を分かりやすくするため単純に放射線量の比較に限定しました。これが全てではないですが歯科治療の際、特に妊娠中の方をはじめとして安心して受診するための一助になれば幸いです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス

高齢者の予防接種料を補助します

健康推進課 TEL20-4211 FAX22-1077

- 接種は希望制です
- インフルエンザと新型コロナウイルスワクチンは同日の接種が可能とされています。各医療機関にお問い合わせください



補助期限 ※期間外の接種は全額自己負担。

令和7（2025）年3月31日(月)

対象 次の①～③のいずれかに当てはまる方

- ①予防接種を受けようとする日に65歳以上（65歳の誕生日の前日から接種可）
- ②60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者手帳1級相当の障がい）がある
- ③東日本大震災被災者の方で、①または②に当てはまる

接種予約 健康推進課への申し込みは不要です。

右表の各医療機関に
 予約の要・不要を確認してください

※予診票は医療機関にあります。

※対象③で、書類を紛失した方は、健康推進課へ。

接種料（自己負担額）

- インフルエンザ予防接種＝1,650円
- 新型コロナウイルス予防接種＝3,800円
- ※生活保護世帯の方は無料（被保護者証明書を提示してください）。

▶注意

- 接種の際は、健康保険証をお持ちください
- 必ず医師の予診を受けてください。予診の結果、接種できなかった場合、補助期間中であれば改めて接種できます。

インフル
 エンザ▶



新型
 コロナ▶



委託医療機関名	電話番号	インフルエンザ	新型コロナウイルス
石井整形外科	32-1300	○	○
五十川医院	24-3277	○	○
稲田医院	32-0777	○	○
おぎた小児科医院	22-2457	○	○
恩田クリニック	21-6788	○	○
川田胃腸クリニック	22-2024	○	○
北村医院	22-3773	○	○
木村内科循環器科医院	22-1220	○	○
こんどう医院	21-8087	○	○
佐藤医院	22-2837	○	○
さとう内科クリニック	23-0908	○	○
杉本医院	20-0770	○	○
高木医院	22-4388	○	○
高橋医院	22-0753	○	○
田村医院	24-3262	○	○
たむら脳外科クリニック	32-2956	○	○
つよしクリニック	41-6011	○	○
中沢消化器科・内科医院	32-3650	○	○
西山ふれあいクリニック	47-3333	○	○
のざわ内科医院	32-2225	○	○
樋口内科医院扇町	41-4192	○	○
平松医院	31-2201	○	○
本田医院	21-2555	○	○
本間内科医院	21-3666	○	○
駅前クリニック前畑医院	32-1700	○	○
前畑医院米山分院		○	○
宮尾こどもファミリークリニック	23-5768	○	○
村井こどもクリニック	21-1717	○	○
産科婦人科山田医院	23-6070	○	○
横田整形外科医院	20-6110	○	○
刈羽診療所 かりわ消化器内科クリニック	45-3555	○	○
柏崎総合医療センター	23-2165	○	○
柏崎中央病院	23-6254	○	○
柏崎厚生病院	22-0111	○	○
国立病院機構新潟病院	22-2126	○	○
関病院	23-4314	○	○
北条診療所	25-3215	○	○
野田診療所	29-2005	○	○
谷根診療所	26-2502	○	○
高柳診療所	41-2025	○	○

くらしのサポートセンター をご利用ください

くらしのサポートセンターは、65歳以上の方がいつまでも自分らしく、生き生きと暮らすことを応援する地域の拠点です。週一回地域の会場に集まり、運動や趣味活動などを行っています。健康維持や生きがいをづくりに利用してみませんか。

閻介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

利用対象

- おおむね65歳以上で、実施地区にお住まいの方
- 食事やトイレなどの日常動作が一人のできる方
- 屋内の移動が一人のできる方（つえや押し車の使用は可）
- 仲間と楽しく活動ができ、各会場の「きまり」を守れる方

利用料（地区によって異なります）

1日100～500円程度

利用方法

見学やお試し利用もできます。まずはお気軽に介護高齢課へお問い合わせください。

1日の活動例

午前 ●センターの車で迎え
●茶話会、体操、趣味活動など

昼食 ●くらサポ特製具だくさんみそ汁
※主食は持参または提供（会場によって異なります）。
●ご飯の後は、お昼寝などでひと休み…

午後 ●ゲーム、茶話会など
●ご自宅までお送り、また来週！



この他にも、半日で体操・手芸・健康マージャンなど、地区ごとにさまざまな活動を行っています！

折り紙で指先トレーニング



専門職による健康講話も



頭フル回転！健康マージャン



実施地区・施設名

比角	比角ふれあいホーム
田尻	よつわ
北鯖石	北鯖石いつわ
北条	北条ぬくもりの家
南鯖石	南鯖石かたこの里
中鯖石	中鯖石 ^{じゅうわ} 十和の里
高柳	高 ^{なごみ} 柳和

中央	はまなす
大洲	さくらホーム大洲
剣野	剣野の里
上米山	谷根ひだまりの家
枇杷島	びわの家
高田	みゆきの里
上条	上条たこうちの里
野田	のぎくの里

別俣	別俣の郷
鷓川	山ゆりの里
松波	松波すず風の家
荒浜	荒浜アットホーム
西中通	にしなかの郷
中通	中通だいにちの里
西山	西山かたくり広場
南部	南 ^{くさうす} 部草生水の里

糖尿病を撃退するチャンス！ 「糖尿病予防教室」

▶内容…医師講話、食事の話（おいしい昼食付き）、運動の話などから、糖尿病の予防方法を学びます。

▶とき（全4回）

① 11月14日(木) 13:30～16:00

② 11月26日(火) 10:00～13:00

③ 12月12日(木) 9:30～正午

④ 令和7（2025）年2月13日(木)
9:00～11:30

▶ところ…健康管理センター

▶対象…70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族

▶定員…20人（先着）

▶受講料…500円（②の昼食代）

▶申し込み…10月31日(木)まで

に、二次元コードから、または電話で健康推進課へ。



市HP



申し込み



健康推進課

TEL 20-4213 FAX 22-1077

講座・教室

甲種防火管理再講習

▶内容…収容人員300人以上の特用途防火対象物の甲種防火管理者に義務付けられている5年ごとの講習です。

▶とき…11月22日(金) 9:00～11:00

▶ところ…消防本部

▶定員…70人（先着）

▶受講料…1,600円(テキスト代)
※当日お支払いください。

▶申し込み…10月23日(木) 8:30～11月6日(木)に、二次元コードからお申し込みください。

※申し込みできない方は消防本部予防課へお問い合わせください。

消防本部予防課

TEL 24-1382

FAX 22-1409



メタボらず体操体験会

健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077

▶内容…生活習慣病を予防する筋力トレーニング、内臓脂肪を減らす運動の体験、運動や食事などをテーマとした月替わりのワンポイント講座、体組成測定

▶時間…9:30～10:30

※3月は9:00から体組成測定。

▶ところ…元気館

▶持ち物…タオル、飲み物、内履き、運動ができる服装

▶体組成測定…3月26日(水)の体験会の前後に行います。

これ以外の月は、新規参加者を対象に体組成測定を行います。

日程	ミニ講座
10/23(水)	内臓脂肪を燃やす① 運動で撃退！
11/27(水)	内臓脂肪を燃やす② 食事で撃退！
12/25(水)	冬の運動不足を解消！自宅でできる簡単筋トレ
1/29(水)	あなたの姿勢を簡単チェック！
2/26(水)	膝痛に効く！予防体操
3/26(水)	からだの中身をチェック！体組成測定会（※）

（※）内臓脂肪指数、体脂肪率、筋肉量などを計測。計測結果に合った運動を紹介



市HP



体操動画



上級救命講習

▶内容…傷病者の年齢に応じた心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法、体位管理・搬送法などの応急手当てを学びます。講習を修了した方には、修了証を交付します。

▶とき…11月2日(日) 9:00～17:00

▶ところ…消防本部

▶対象…中学生以上

▶定員…15人程度（先着）

▶申し込み…11月1日(金)までに、市ホームページから、または電話で消防署へ。



消防署

TEL 24-1500

FAX 24-1119

