

# わが家の薬箱



## 今月の先生

きくち内科医院 院長 菊池先生



## テーマ

### 特定健診(メタボ健診)をご存知ですか?—2

前回(4月号)に続き、今年度から実施される特定健診・特定保健指導について説明します。

(Q5) 特定健診はどんな項目を調べるの?

(A5) 基本健診とほぼ同じですが、腹囲が追加され、総コレステロールがLDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)に変更されます。

(Q6) 特定健診はいくらかかるの?

(A6) 費用は主に医療保健者が負担しますが、一部自己負担として受診しますが窓口で支払うこともあります。具体的な金額は受診券に印字されています。

(Q7) 特定保健指導は誰が受けるの?

(A7) 健診結果から生活習慣病発症のリスクが高い人が保健指導の対象になります。利用券や案内が送付されます。

(Q8) リスクの程度に応じた、動機付け支援と積極的支援に分かれます。個人面接やグループ面接を行い、医師・保健師・管理栄養士などが指導します。

以上、簡単に説明しましたが、特定健診はメタボリック症候群に着目した健診であり、すべてを評価するわけではありません。がん検診や骨格検診などは従来通り新潟市が行うので積極的を受けてください。制度が変わっても自分の健康を守るのは自分自身です。

## きくち内科医院

診療科目/内科、循環器科、リウマチ科、アレルギー科  
 診療時間/月・火・水・金 9:00~12:30、15:00~18:00  
 木 9:00~12:30  
 休診日/日曜日、祝日  
 住所/中央区池田4-19-2  
 TEL /281-5611



# 南地区インフォメーション

地域の情報をお届けします

## スクエアダンスを始めてみませんか?

カントリー&ウエスタンミュージックで8人セットで踊ります。とっても楽しいレクリエーションです。

- ★無料体験講習会
    - 日時 8月30日(土) 19:30~20:45
    - 会場 鳥屋野地区公民館4F 大ホール
    - 料金 無料
    - 申込 直接会場までお越しください。
  - ★初心者講習会
    - 日時 9月6日(土) 19:30~20:45
    - ※3月末まで毎週土曜日開催
    - 会場 鳥屋野地区公民館4F 大ホール
    - 会費 500円(1ヵ月)
    - 申込 直接会場までお越しください。
- ※動きやすい服装、運動靴などかかとのない靴でご参加ください。

お問い合わせ  
 新潟レッドブーツスクエアーズ  
 TEL.284-3746 (阿部)

## 福祉住環境コーディネーターネットワーク FJC.N公開講座

私たちFJC.N(福祉住環境コーディネーターネットワーク)は、福祉や住環境を通じ、さまざまな分野・業種の方が集まって、情報交換や情報発信活動を行っています。

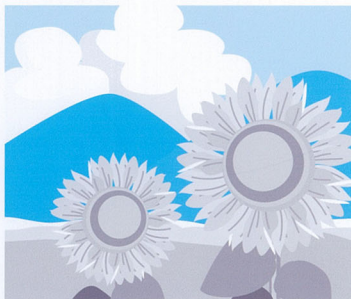
- 日時 8月30日(土) 開場12:30、開演13:00
- 会場 新潟テルス 大会議室(中央区鐘木185-18)
- 内容 基調講演「スポーツと介護予防」
- 講師 計良圭一さん(新潟アルビレックスランニングクラブ、健康運動指導士)
- 料金 無料
- ※講演後半に15分程度の介護予防体操(健康体操)を行います。軽い運動ができる服装でご来場ください。

お問い合わせ・お申し込み  
 新潟地区事務局(山際総合建設内)  
 TEL.377-5366

## 新潟県立自然科学館 イベント情報

- ★2008年夏の特別展
- ムシ虫ワールド 世界の昆虫大集合!
- 期日 ~8月31日(日)
- 内容 カフトムシやオコウガガタに詳しくなる昆虫講座や夏休みの自由研究・自由工作にぴったりの「まわでホルカゴを作ろう」「まゆ玉で遊ぼう」「空き箱で昆虫を作ろう」「昆虫標本教室」「花木園で遊ぼう」などもあります。8月2・3日には「たけしの誰でもヒカソ アートバトル」第4代グランドチャンピオン・海津研さんもやって来ます!
- 料金 大人950円、子ども300円 ※幼児無料
- ※料金は入館料と特別展のセット料金です。

新潟県立自然科学館  
 中央区女池南3-1-1 TEL.283-3331  
<http://www.lalanel.gr.jp/nsm/>



## 20年度主催事業「自然と環境」講座(入門編) 鳥屋野の自然と環境

世の移り変わりを見送ってきた鳥屋野の自然、自然の恵みの癒し力を再発見しよう!

- 日時 8/28、9/4・11・18・25 19:00~21:00
- 会場 鳥屋野地区公民館
- 内容 8/28「鳥屋野湖の水生植物」  
 福原晴夫さん(新潟大学教育学部教授)  
 9/4「鳥屋野湖と都市に生きる野鳥」  
 岡田成弘さん(日本野鳥の会新潟県支部 副支部長)  
 9/11「鳥屋野湖に螢の乱舞は魅惑のか」  
 坂西臣重さん(長湯の森を愛する会会長)  
 9/18「鳥湖八景と湖の魚を訪ねて」  
 増井忠一さん(鳥屋野湖21世紀の会)  
 横坂忠雄さん(鳥屋野湖漁業協同組合長)  
 9/25「鳥屋野湖の魚」  
 増井忠一さん(鳥屋野湖21世紀の会)  
 対象 一般成人先着30人  
 (下記まで電話でお申し込みください)
- 料金 無料
- ※9/18は現地研修のため、当館9:00集合(12:00解散予定)

お問い合わせ・お申し込み  
 鳥屋野地区公民館  
 TEL.285-2371

## サウンドクラフト in にいがた2008 砂像コンテスト参加者・運営ボランティア募集のお知らせ

今年で4回目を迎えるサウンドクラフト in にいがた。楽しみながら自然の大切さを体感してもらい、次世代に美しい新潟の自然を引き継いでいくことを目的としています。

ただいま、砂像コンテスト参加者、運営ボランティアを募集しています。自分でも砂像作成に参加し、最後の夏の日を楽しむ、そんなイベントにあなたも参加してみませんか?



日時 <準備>8月25日(月)~29日(金)  
 <展示>8月30日(土)・31日(日)  
 会場 なぎさふれあいセンター前海岸(西区上新栄町5824)

お問い合わせ  
 ◆社団法人 新潟青年会議所事務局 TEL 229-1874  
 ◆社団法人 新潟青年会議所 ホームページ <http://www.niigata-jc.com>  
 Eメール [info@niigata-jc.com](mailto:info@niigata-jc.com)

## 第22回 ~新潟ののちの電話・後援会~ チャリティーバザー物品提供(ご寄付)のお願い

バザーへの物品提供をお願いいたします。お歳暮やお中元の品、日用品、衣料品、食料品、雑貨、手作りの品、貴社製品などをご提供ください。(中古品や生ものはご遠慮ください)

- 受付期間 8月16日(土)~9月26日(金)まで
- 受付場所 NIC県庁前店(中央区上所上1-9-15)までお持ちいただくか、後援会(TEL 280-5677)までお電話ください。

## チャリティーバザーのご案内

- 日時 9月28日(日) 11:00~14:00
- 会場 新潟市総合福祉会館2F 多目的ホール
- 内容 寄贈品販売、実演コーナー、喫茶コーナーなど

新潟ののちの電話・後援会 〒950-0994 中央区上所上2-2-3 TEL 280-5677