

## 健康診査

### ●こどもの健康診査

乳幼児健康診査や離乳食相談会の日程は、市ホームページまたは上越市子育て応援ステーションホームページで確認してください。



上越市子育て応援  
ステーション

### ●5月中旬から成人の健康診査、各種がん検診が始まります

年に一度は健（検）診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

**場所** 令和4年度は日時と会場を指定します

令和2年度または令和3年度に市が実施した健康診査を受けた人へ、3月下旬に案内はがきを郵送しています（受診券は、健（検）診日の2週間前頃に届きます。）

詳しい日程は、広報上越4月号と併せて配布した「上越市健康診査カレンダー」をご覧ください。

**対象者**

健康診査	特定健康診査	40歳以上の上越市国民健康保険加入者
	市民健康診査	職場などで受診する機会がない18～39歳の市民
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者
がん検診	胃がん、大腸がん、肺がん、肝炎ウイルス	40歳以上
	前立腺がん	50歳以上の男性
	子宮頸がん	20歳以上の女性
	乳がん	40歳以上の女性

**申日時の変更・新規予約は、健（検）診日の3週間前まで**

申込方法	会場	申込先
インターネット (24時間対応)	すべての会場	上越市健康診査・がん検診予約システム (右の二次元コードから予約システムにアクセスできます)
電話	上越医師会館 妙高健診室	上越医師会（平日午前9時～午後4時、☎025-521-0507）
	公民館や体育館など	健診専用ダイヤル（平日午前8時30分～午後5時15分、☎025-521-6231、6233） または各総合事務所



## 5月の献血バスの日程

実施日	受付時間	会場
3日☉・㊦ 15日☉ 22日☉	10:00～12:00 13:30～16:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4日曜日に実施しています)
11日☉	10:00～11:30 13:30～15:30	上越市役所 木田第1庁舎



献血キャラクター  
けんけんちゃん

▶ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5712)

## 5月は自転車安全月間です

自転車は自動車と同じ車両の仲間です。交通ルールとマナーを守って利用しましょう。

また、新潟県では10月から、自転車損害賠償責任保険などへの加入が義務化されます。万が一の事故に備えて自転車保険に入りましょう。

### ●自転車の安全な利用

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外  
<例外として歩道の通行が認められる場合>  
・「自転車歩道通行可」の標識があるとき  
・13歳未満もしくは70歳以上、または身体が不自由な人  
・交通の状況に照らし、安全を確保するためやむを得ないとき
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る  
・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止  
・夜間はライトを点灯  
・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤子どもはヘルメット着用



「自転車歩道通行可」の標識

### ●放置自転車をなくしましょう

例年、市の駐輪場などに放置したと思われる自転車が、多く見受けられます。こうした自転車は、他の利用者の迷惑になるだけでなく、景観や防犯の面からも望ましくありません。卒業などで使用しなくなった自転車は、必ず家に持ち帰り、適正に管理・処分してください。

- 自転車を処分する場合  
・自転車防犯登録取扱店や警察で手続きし、防犯登録を抹消しましょう
- ・燃やせないごみの日に集積所に出しましょう
- 自転車の利用を継続する場合  
・自転車を安全に利用するため点検しましょう
- ・県外に引っ越す場合は、防犯登録の手続きを忘れずにいきましょう

▶ 問合せ…市民安全課(☎025-520-5661)