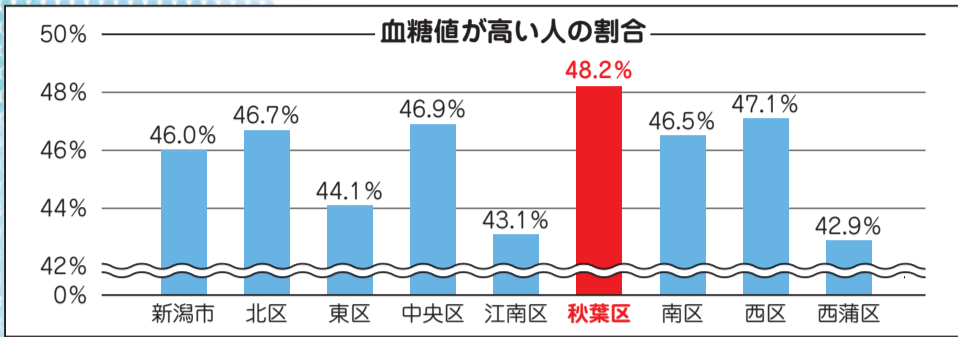


知っておきたい! 高血糖!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

特定健診の結果によると、秋葉区は、血糖値が高い人(高血糖)の割合が市内で最も高く、**約2人に1人**が糖尿病または糖尿病予備軍*という結果が出ています。

※HbA1c 5.6%以上または空腹時血糖 100 mg / dl以上



新潟市健康寿命延伸計画(2021)より H30年度特定健診結果

血糖値が高いと...

血液中のブドウ糖の量を「血糖値」といい、正常値より高い状態が「高血糖」です。高血糖の状態が続くと、血管の劣化が進み、頭から足先までさまざまな合併症を引き起こす要因となります。さらに、高血糖は全身の病気とも関係しており、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高くなります。これは、高血糖状態が続くことにより、免疫に関わる身体の機能が低下し、侵入したウイルスと戦うことが難しくなっていること、高血糖状態はウイルスが増えやすいという要因があることなどが考えられています。

血糖値を知り適切な値を守ろう!

年に1回の健診を受診し、まずは自分の身体の状態を確認しましょう。健診の結果、基準値を超える値があった場合は、生活習慣の見直しや適切な受診によりコントロールすることが大切です。

地域での糖尿病予防の取り組みを紹介します! ステイホームで糖尿病予防大作戦! ~新津東部コミュニティ協議会~



同協議会
福祉健康部長
古川 修子さん

例年、コミ協で実施していた健康の集いは今年も中止になりました。コロナ禍だからこそ健康管理が必要!今できることをやろうと、区と共催で糖尿病予防相談会を実施しました。地域から多くの人に参加いただき、健康づくりのよいきっかけになりました。

こんなことをしました!

血糖値を測定し、4週間食生活の改善や運動に取り組み、血糖値が改善するようチャレンジしました。

1回目



血糖値を測定し、4週間自宅で取り組むチャレンジ目標を設定。

自宅4週間チャレンジ



2回目



血糖値再測定
結果は...

4週間チャレンジした結果、血糖値が下がるなどの成果が出た人も多くいました! 区ではセミナーや健康教室などを実施していますので、興味のある人はお問い合わせください。

「シルバーチケット」のご案内

65歳以上の人を対象に、秋葉区バス、金津線(新津駅-朝日-金津)、下新線(新津駅-大安寺-下新)で利用できる半額利用券「シルバーチケット」を希望者に発券します。ぜひご利用ください。

有効期限 令和5年3月末まで

シルバーチケットを利用するには登録が必要です。

- ①「シルバーチケット参加証」の登録後、
- ②「シルバーチケット」を発券します。

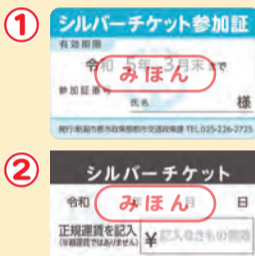
※有効期限が令和4年3月末までの参加証をお持ちの方も再度登録が必要です

発券場所 3月23日(水)から地域総務課企画グループ(秋葉区役所3階33番窓口)

対象 65歳以上の市民

持ち物 身分証明書(年齢・現住所が分かるもの)

問い合わせ 同グループ(☎25-5672)※なお、令和4年度事業のため、現時点では予定となります



無事カエル 交通安全の願いを込めて

2月24日、無事カエルマスコットの贈呈式が行われました。これは、秋葉区交通安全協会女性部の皆さんが、「無事におうちに帰る」という願いを込めて手作りのもので、区内の小学校に贈られます。同協会女性部の相馬会長は「全国で通学路での悲惨な事故が発生しているので、事故防止に役立ててほしい」と話しました。

4月は新生活が始まる季節です。新入生など歩行者の安全確保のため、ドライバーはいつも以上に思いやりを持って交通ルールを守りましょう!



よみかぜのご案内

(特に記載がないものは幼児・小学生対象)

■新津図書館

3/22(火)・29(火) 午前10時半から (0~3歳児対象)

3/22(火)・29(火) 午後3時15分から

3/26(土)、4/2(土) 午後2時から

■荻川地区図書室
3/26(土)、4/2(土) 午前10時半から

各種無料相談

☎=日時 ㊟=会場 ㊦=問い合わせ

■心配ごと相談 ※予約不要

☎3/25(金)・28(月)、4/1(金)

㊟㊦秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)

■法律相談(弁護士相談) ※要予約

☎毎月第2・4金曜(祝日振替あり) 午後1時15分~4時15分

㊟㊦区民生生活課(☎25-5674)

■教育相談

☎月~金曜(祝日を除く) 午前9時10分~午後5時

㊟㊦秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

3月31日まで

秋葉区パンまつり アキハわくわく血プレゼント

参加店の500円以上のレシートを応募用紙に2枚貼って応募すると、抽選で豪華賞品をプレゼント!

- 参加店
- アベキュー ●ベーカリー イシヤマ
 - ベーカリーちよまる ●リトルアンデルセン
 - オウルザベーカリー
 - オープン・フレッシュ・ベーカリー パン・ドール

FM76.1 MHz RADIO CHAT

3月20日~4月2日のおすすめ番組!

◆ありがとうございます◆

毎週月曜日の正午から放送中。諸橋工務店の社長である澤井裕紀さんがゲストをお招きして、大切な人に伝えたい「ありがとうございます」の思いをお聞きます。あなたのありがとうの気持ちを届けませんか? 再放送は水曜午後7時です。



区民への情報掲示板

山びこコーナー

☎=日時 ㊟=会場 ㊦=内容 ㊧=対象・定員
㊨=参加費(記載のないものは無料)
㊩=申し込み ㊪=問い合わせ

新津走友会 会員募集

走ることが大好きな方、健康維持や運動不足のため走り始めた方、一緒に走りませんか。老若男女問いません。

■合同練習会

㊦毎週土・日曜 午前8時から

集合場所

①土曜...秋葉温泉 花水駐車場(10~24km)

②日曜...秋葉区役所駐車場(7~11km)

㊨年1,500円

㊩同会の野崎さん(☎090-4753-2044)

暮らしを楽しむ料理クラブ

■春の仕出し風お弁当

㊦3月24日(木)・26日(土)・27日(日)

午前11時~午後2時 ※全日同じメニュー

㊟上野さん宅(荻島3-4-16)

㊦サーモン焼き、鮭と菜の花ごはん、海老のあられ揚げほか

㊨一般3,800円(外国人、学生は1,800円)

㊩希望日の2日前までに上野さん

(☎・FAX 24-6859)

カラオケサークル矢代田メロディー 会員募集

㊦第1・3日曜 午後1時~3時

㊟カラオケスナックメロディー

(矢代田1913-10)

㊨1回2時間1,000円

㊩3月31日までに同サークルの保科さん

(☎090-7016-3832)

きもの着付け教室のご案内

㊦ご希望の日時

㊟保科さん宅(矢代田3933)

㊨1回2時間1,000円

㊩持ち物 着物一式(貸出し有)

㊩保科さん(☎090-7016-3832)

◇山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX 22-0228)

4月17日号の原稿締め切り... 3月23日(水)
5月1日号の原稿締め切り... 4月5日(火)

広告スペース

◆新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一部イベント等が中止・延期になる場合があります。各問い合わせ先へご確認ください。掲載情報は3月11日時点のものです◆