

みなさんの健康のために(10月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。当日はマスクの着用、自宅での検温をお願いします。発熱、せき、倦怠感がある場合は参加できません。

育児相談(身体計測・栄養相談)

乳幼児と保育者

Table with 4 columns: Date, Venue, Capacity, and Contact Info. Includes dates 10/20 and 10/26 at various centers.

※各2時間。計測のみも可

離乳食講習会

豊栄地区公民館

9月22日(水)～9月29日(水)に電話で市役所コールセンター ☎243-4894

はじめての離乳食

10月1日(金)午後1時半～2時半

離乳食の始め方

生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人

ステップ離乳食

10月1日(金)午前10時～11時

離乳食の進め方

生後6カ月以降で2回食、3回食に進もうとしている乳児の保育者 先着15人



始めよう! ウオーキングで健康づくり

10月22日(金)午後2時～3時半

豊栄総合体育館

効果的なウオーキング法の講話と実技

40歳以上で医師から運動制限されていない人 先着10人

電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

始めよう運動! 健康づくりスタートセミナー

健康づくりに役立つ運動の講話と実技

40～74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

Table with 4 columns: Date, Venue, Capacity, and Contact Info. Includes dates 10/12 and 10/27.

※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: Date, Venue, Capacity, and Contact Info. Includes dates 10/22 and 10/27.

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

あなたの骨は大丈夫?

骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

10月7日(木) ①午前9時45分～ ②午前10時15分～ ③午前10時45分～ ④午前11時15分～

岡方コミュニティセンター

骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く

9月23日(祝)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

健康と福祉のひろば

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



リスクが高まる 高血圧・高血糖・脂質異常



特定健診の受診データを集計した結果、

北区の「3項目重複該当」者が、新潟市全体の平均より多いことが分かりました。



※3項目重複該当とは?

健診受診の結果で、高血圧・高血糖・脂質異常の全てに異常が見られる状態のこと。

この状態が続くと、動脈硬化が進み、脳血管疾患や虚血性心疾患などのリスクが高くなります。

動脈硬化は徐々に進行し、さまざまな病気の原因となります。

いつまでも元気でいたい! どうすれば良い?



①

健康診断で 体をチェック

②

運動や食事などの 生活習慣の見直し

③

悪化する前に 早期治療



北区で実施している、「始めよう運動! 健康づくりスタートセミナー」や「健康相談会」にご参加ください。

気持ちよく体を動かしたり、日頃の食事を見直して元気な毎日を過ごしましょう。

申し込み方法などの詳細については、上記をご覧ください。(毎月第3日曜日の北区役所だよりに掲載します)



催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。

体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。内容が変更や中止になる場合があります。

今が旬!

北区が誇る農産物④

新潟の秋到来! 「新米」



出荷時期 9月

北区の水稻作付面積は西蒲区、南区に次いで8区の中で第3位です。ごはんとして食べるお米だけでなく、加工用米や米粉用米、酒米など、需要に応じてさまざまなお米が生産されています。

北区には、有機栽培や使用する農薬・化学肥料の量を減らすなど、環境に配慮して米作りを行う生産者も多くいます。

産業振興課農業振興グループ ☎387-1365

4月末までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。