

## 講座やイベント〈相談編〉

### 健康相談

要予約

保健師・栄養士による個別相談会を毎月開催しています。ご自身やご家族の健康のこと、健診結果や糖尿病、高血圧などの予防・改善に向けて、お気軽にご利用ください。

個別でゆっくり相談できたと好評です。血圧や体組成測定、みそ汁の塩分測定もできます。



会場	豊栄健康センター		北地域保健福祉センター	
時間	13時30分～15時30分		9時30分～11時30分	
定員	8人		4人	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日程	4月24日(水)	10月23日(水)	4月26日(金)	10月25日(金)
	5月22日(水)	11月27日(水)	5月31日(金)	11月29日(金)
	6月26日(水)	12月25日(水)	6月28日(金)	12月27日(金)
	7月24日(水)	1月22日(水)	7月26日(金)	1月31日(金)
	8月28日(水)	2月26日(水)	8月30日(金)	2月28日(金)
	9月25日(水)	3月26日(水)	9月27日(金)	3月28日(金)

### 骨粗しょう症予防相談会

要予約

あなたの骨はスカスカになっていませんか？

骨密度測定（かかとの骨で測定するエコー検査）と結果相談会を合わせて実施しています。自分の骨の状態を知り、骨粗しょう症を予防するためにぜひご利用ください。

対象	18歳以上の市民 (骨粗しょう症の治療中の方、両方のかかると骨折や外傷のある方はご遠慮ください)
定員	各回 30分ごと、先着8人
申し込み	<b>新潟市役所コールセンター (☎ 243-4894)</b> ※開催日の約1か月前頃に区だよりに掲載します。 申し込み開始日を区だよりでご確認の上、お申込ください。



日程	受付時間	会場	予約開始日
6月20日(木)	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40	早通コミュニティセンター	5月23日(木)
7月23日(火)		豊栄健康センター	6月20日(木)
9月29日(日)	④ 11:10 ⑤ 13:10 ⑥ 13:40	北地域保健福祉センター	8月22日(木)
10月1日(火)		豊栄健康センター	9月5日(木)

## 講座やイベント〈食事・生活習慣編〉

### 知っ得！食のミニ教室

要予約

講話や体験をとおして、食事に関する健康情報をお伝えします。「食生活改善推進委員※」と一緒に、食について楽しく学びませんか。

対象	市民
日時	開催の約1か月前に区だよりなどでお知らせします。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【食生活改善推進委員(食推さん)とは】食をとおして、健康づくりのために活動するボランティアです。

### 血管げんき塾

要予約

豊栄病院副院長 柄澤医師をお招きして、血糖値や動脈硬化など、血管を元気に保つための講話を行います。2回目には実技を交えた運動の方法についてお伝えします。1回目だけの参加も可能です。

対象	おおむね40歳以上で健康に関心のある方	
定員	30人	
	1回目	2回目
日時	6月14日(金) 13時30分～15時30分	7月2日(火) 13時30分～15時30分
会場	豊栄地区公民館	豊栄総合体育館
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)	



### 1日にどれくらい食塩を取っているかが分かる検査も実施!

1回目の講座で自分の普段の食事の食塩摂取量を測定し、2回目の講座で、もう一度検査をして自分の食事が改善できているかチェックします。

