

在宅医療・介護の区民公開講座

回 2月10日(日) 午後1時半～3時半

場 白根学習館ラスベックホール

因 講演 『「い(生・逝)きかた」は、自分で決める
～大人の「終活」新作法～』

講師 金子稚子さん(終活ジャーナリスト・ライフ・ターミナル・ネットワーク代表)

回 1月31日(木)までに市役所コールセンター ☎243-4894

因 先着500人 場 健康福祉課 ☎372-6375



定例日健康相談(予約制)

■南区役所

回 2月19日(火)

受け付け 午前9時～11時半

因 健康相談(禁煙相談も可)

持ち物 健康診断の結果
(無くても相談可能)

場 健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター

回 2月14日(木)

受け付け 午後1時45分～2時

因 離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)

因 生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着20人

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

場 1月23日(水)～2月12日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

ステップ離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター

回 2月14日(木)

受け付け 午前9時45分～10時

因 離乳食の2・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)

因 生後6カ月以降で2・3回食に進もうとしているの赤ちゃんの保育者 先着25人

持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(お持ちの人)

場 1月23日(水)～2月12日(火)に市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談会

■月湯健康センター

回 1月25日、2月22日(金)

■味方健康センター

回 1月31日、2月28日(木)

■白根健康福祉センター

回 2月14日(木)

受け付け 午前9時半～11時

因 身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談。白根健康福祉センターは歯科衛生士による相談もあり

因 乳幼児の保育者

持ち物 母子健康手帳

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター

回 2月27日(水)

受け付け 午後1時～同45分

因 妊婦 持ち物 母子健康手帳

※今年度から母子健康手帳の交付は、区役所・出張所窓口のみとなりました。歯科健診と同日の集団交付はありません。

フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座(予約不要)

■白根健康福祉センター

回 2月26日(火) 因 4歳未満児

フッ化物塗布(先着20人)

受け付け 午後1時半～2時

因 歯科健診、フッ化物塗布

持ち物 母子健康手帳 場 1,020円

場 1月23日(水)～2月24日(日)までに市役所コールセンター ☎243-4894

かむかむスマイル食育講座

(フッ化物塗布会場で同時開催)

受け付け 午後1時半～2時半

因 栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講座 場 当日直接会場へ

その他

1歳誕生歯科健診=2月7日(木)

1歳6カ月児健診=2月13日(水)

3歳児健診=2月15日(金)

※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施



健康応援通信⑨

将来の自分や周囲の人を守るために知っておいてほしいこと～こころの健康～

日本では毎年2万人を超える人が自殺する状態が続いています。この数は交通事故死者数の5倍以上にのぼります。また、自殺未遂をした人の数は自殺した人の10倍以上ともいわれています。

新潟県の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は男女ともに全国平均に比べ高い状態が続いています。

●自殺の背後にあるこころの病気

いくつかの理由が重なってこころが追いつめられると、こころの病気にかかってしまいます。そうなるいろいろな解決方法が目に入らなくなり、「もう自殺するしかない」と思い込んでしまいます。

●自殺を防ぐために知っておいてほしいこと

①周囲の人などの力を借りる勇気を持つ

こころが追い込まれる前に周囲の助けを借りたり、こころの病気にかかったときに治療を受けたりすることができれば、自殺を防ぐことも可能です。

②自分に合ったストレス対処法を持つ

自分がストレス状態にあるかどうかは気づき、早めに対処することが大切です。何がストレスになるかは人によって違います。自分が何にストレスを感じやすいか、どうすると解消されるのかを知っておくと対処がしやすくなります。

③ただ、声をかけるだけでもいい

悩んでいる人に、勇気を出して声をかけてみませんか。悩んでいる人が、「自分はひとりぼっちだ」、「誰にも話せない」と思い詰めないようにしてあげることが大切です。

●新潟県・市の相談窓口

新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025

新潟市こころといのちのホットライン ☎248-1010

新潟いのちの電話 ☎288-4343

新潟市こころの健康センター ☎232-5560

南区役所健康福祉課(健康増進係・地域健康係) ☎372-6375・6395



12月の「南区の美りをいただく日」

12月の活動について紹介します(大鷲保育園での活動)

新潟の絶品フルーツと言えばル レクチエ!中でも南区は一大産地です。中村観光果樹園さんからおいしいル レクチエができるまでのお話を聞いたり、ル レクチエシスターズと一緒にクイズを楽しんだりしながら新しい気付きがあった子どもたちです。「どの色になったら食べ頃?」「ル レクチエはどこからやってきたの?」など興味津々!クイズも盛り上がりました。給食でも「あま〜い!」と幸せそうな声が上がっていました。



1・2月は枝葉・草の収集はありません

1・2月は、冬期間のため枝葉・草の収集はありません。収集がない期間は、「燃やすごみ」で収集します。その際は、長さを50cm以下にして、燃やすごみの指定袋に入れて出してください。収集は3月から再開します。

直接施設へ持ち込む場合は、1本あたりの長さ1m以内、1本の太さは直径15cm以内で、1束の太さは直径30cm以内で、ひもで縛ってください。または、無色透明・半透明のポリ袋に入れてください。※事業系ごみは受け付けません。

搬入施設 白根環境事業所 南区臼井2135-1 ☎371-5070
受け入れ時間 月～土曜: 午前8時半～午後0時15分
午後1時～5時(祝・休日は休み)

問い合わせ 区民生活課 ☎372-6145

「はかるう体重!大作戦」結果報告

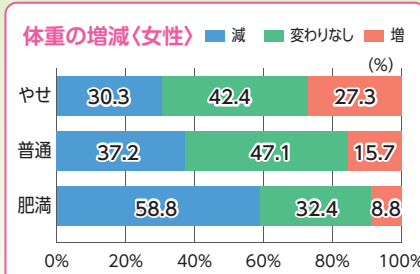
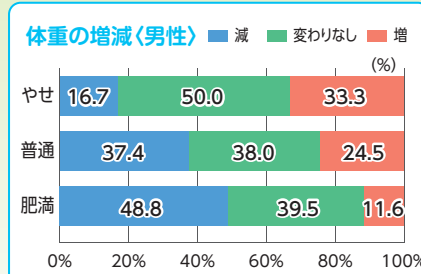


○参加者が増えました!

平成28年から始まった「はかるう体重!大作戦」。今年度の記録カードの提出者は645人で、前年度よりも大きく増えました。

○体重をはかって健康的な体型に!

参加者からは「体重を意識し、食事や運動など生活習慣を見直すきっかけになった」という声が多く聞かれました。18歳以上の人で性別・初日の体型(BMIで判定)別に1カ月後の体重を見ると、男女ともに肥満体型の人ほど体重が減少する人が多く、やせ体型の人ほど体重が増加する人が多いということが分かりました。



出歩くことが少なくなるこの季節、今回参加されなかった人も体重をはかることをきっかけに健康づくりに取り組んでみませんか。

また、今年度も終わりに近づいていますが、特定健診やがん検診の受診はお済みでしょうか。年度末は混み合いますので、早めに受診の予約をすることをおすすめします。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6385