

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより53

「にいがた流ちょいしお生活」でおいしく減塩しよう

新潟市は全国と比べ、脳卒中などの脳血管疾患による死亡率が高いことが大きな健康課題です。

食塩を取り過ぎると、血圧が高くなります。高血圧を放置すると、血管の弾力性が低くなるなど動脈硬化が進行し、脳血管疾患などの発症リスクが高まります。

普段の生活に、少しの工夫でおいしく減塩する「ちょいしお生活」を取り入れてみましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

■できることから気軽にチャレンジ

- ・汁物は、野菜などの具をたくさん入れて汁を減らす
・麺類のスープは飲み干さない
・味を確認してから、しょうゆやソースを使う
・しょうゆやソースは直接かけずに、お皿に出して付ける
・食品や弁当などを買うときは、栄養成分表示を確認して食塩量の少ないものを選ぶ
・酸味や香辛料、だしの旨味などを生かして味付けする
・減塩調味料を取り入れる



■「ちょいしお生活」のポイントや「ちょいしおレシピ」をチェック

減塩のポイントやレシピを、市HPに掲載しています。

スマートフォンはこちらから



新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日 6月11日(火)

9時半~12時

場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎)

定 先着5組(1組30分)

申 5月22日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



☺不登校、いじめ、集団不適應など 休日教育相談

日 6月22日(土) 9時~16時

場 教育相談センター(中央区西大畑町)

対 新潟市在住・在学の小学生~19歳

の子と保護者 定 先着8組(1組50分) 申 6月12日(水)から電話で同センター(☎025-222-8600)

講座

講座「視覚障害者と美術講座」

日 6月2日(日) 13時半~15時半

場 総合福祉会館(中央区八千代1)

講師 白鳥建二 対 新潟市在住の視覚障害者 定 先着40人 無料

申 5月22日(水) 9時から電話で市視覚障害者福祉協会・藤林(☎090-2332-6585)

問 障がい福祉課(☎025-226-1238)

市からの重要なお知らせはLINEで素早く・確実に 新潟市LINE公式アカウント

同アカウントを友だち登録すると、災害情報などの市からの重要なお知らせを、LINEで素早く・確実に受け取ることができます。

問 広報課(☎025-226-2111)



地震・津波・大雨・大雪 避難情報・断水・感染症

ハザードマップを確認したい

支援制度の申込みはいつから?



友だち登録はこちらから



地震だ! どの避難所が開いている?

今後の降雪状況について知りたい

講演会「鉄道の高速化による効果と留意点」

日 6月3日(月) 13時半~14時半

場 ANAクラウンプラザホテル新潟(中央区万代5) 定 100人 無料

申 5月31日(金) 17時半までに電話で羽越本線高速化・新幹線整備促進新潟地区同盟会事務局(都市交通政策課内☎025-226-2723)

旧小澤家住宅の講座

(中央区上大川前通)

時 13時半~15時 料 300円(別途入館料)

申 5月22日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-222-0300)

初めての古文書講座 日 6月5日・12日・19日(水曜全3回) 定 先着15人

庭園講習会 日 6月22日(土) 定 先着10人

初心者向けスマートフォン教室

基本操作と「にいがたバス乗換サイト」の使い方を学ぶ 日 6月5日(水)

14時~16時 場 市役所ふるまち庁舎 定 20人 無料

申 5月27日(月) 17時までに電話で同教室コールセンター(☎025-267-6925)

問 都市交通政策課(☎025-226-2753)

☺子ども創作活動館の講座

(東区牡丹山1)

時 10時~12時

1万華鏡作り 日 6月9日(日)

対 5歳~小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定 先着10人 300円

2焼き物教室 日 6月23日、7月21日(日曜全2回) 対 小学生(小学1・2年生は保護者同伴) 定 10人

500円

申 1は5月22日(水) 9時から、2は5月26日(日) 16時半までに電話で同館(☎025-279-2113)

☺博物館に親しむための親子向け企画「はじめてみなとぴあ」

施設内の探検、おもちゃ遊び 日 6月9日、8月4日、11月10日、3月2

日(日曜全4回) 10時半~11時半

対 5・6歳の子と保護者 定 10組

無料 申 5月30日(木)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2☎025-225-6111)へ

※6月1日までに抽選結果を連絡

北区郷土博物館の講座(北区嘉山)

時 14時~15時半 定 各先着30人

無料 申 5月25日(土) 9時から電話で同館(☎025-386-1081)

地名・町名から読む郷土の歩み

日 6月9日(日)

新潟地震から60年~今災害を考える

日 6月16日(日)

北区の碑 日 6月23日(日)

☺亀田総合体育館の講座

(江南区茅野山3)

1赤ちゃん体操 日 6月11日~7月2日(火曜全3回) 13時半~14時15分

対 生後6~12カ月の子と保護者 定 15組 2,500円

2ベビーダンス 日 6月24日(月) 10時~11時半

対 首が据わる頃~3歳の子と母親 定 先着10組 1,200円

申 1は6月7日(金) 17時までに、2は5月22日(水) 9時から電話で同館(☎025-381-1222)

うららこすど(秋葉区小須戸) 梅干し教室

日 6月18日(火) 10時~12時 定 25人 3,600円

申 5月31日金曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ

※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ6月7日までに案内を発送

マリニピア日本海 野外体験教室「貝の標本作り」

日 6月22日(土) 8時半~12時

対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 20人 800円

希望する情報をプッシュ通知で受け取れる

希望する情報を自由に組み合わせ受け取ることができます。

希望する情報の種類

市政情報、防災情報、出会い・結婚、妊娠・出産、子育て、市報にいがた・区役所だより、市議会だより、お出かけ・イベント情報、スポーツ教室・イベント情報、公民館などの講座・セミナー・イベント、ビジネスセミナー・講演会・企業セミナー、補助金・支援事業、新型コロナ関連情報・各種支援

知りたい情報を常設メニューからいつでも探せる

トーク画面の下部にある3つの常設メニュー「暮らし・生活」「防災」「出会い~子育て」から、知りたい情報をいつでも探すことができます。



7月上旬に発送予定です。