

こんにちは!



新潟市地域包括支援センターです

～地域包括支援センターは、新潟市が設置する高齢者の総合相談窓口です～

問健康福祉課高齢介護係
(☎387-1325)

高齢者の皆さんが、住みなれた地域で安心して暮らせるよう、福祉・保健・医療・介護保険など、さまざまな相談を受ける窓口として、市内29カ所に設置されています。区内には、下記の3つのセンターがあり、お住まいの地域によって担当センターが決まっています。

相談はすべて無料で、秘密は固く守られます。心配なことがありましたら、お気軽に担当センターへ相談してください。

こんな相談を受けています

介護や健康のこと

- ・健康づくりに取り組みたい
- ・足腰が弱って転びやすい
- ・物忘れが気になる
- ・介護保険のことが知りたい
- ・家に手すりを取り付けたい

権利を守るお手伝い

- ・高齢者虐待についての相談
- ・詐欺や悪質な訪問販売への対応
- ・お金の管理などを支援する制度(成年後見制度など)

こんな取り組みをしています

地域とのネットワークづくり

保健・医療・介護の関係機関や、学校、自治会、コミュニティ協議会など、地域で活動している機関・団体とのネットワークづくりを通して、高齢者が住みやすい地域づくりを進めていきます。

出前講座の開催

お茶の間などの集まりで、健康、介護、認知症の正しい知識や接し方、地域での見守りなどのテーマで講座を無料で行っています。内容は相談に応じます。ぜひ活用してください。

そのほか、生活上の不安など、なんでも相談してください。

松浜・南浜・濁川中学校区の人は…

阿賀北

(☎258-1212)

新潟1482-1
(障がい者支援施設
松瀧の園内)



葛塚・木崎・早通・光晴(一部含む) 中学校区の人は…

くずつか

(☎386-8100)

東栄町1-1-35
(北区社会福祉
協議会内)



岡方・光晴(一部除く)・横越(一部含む) 中学校区の人は…

上土地亀

(☎386-1150)

上土地亀2433-1
(特別養護老人
ホームながうら
の郷内)



健康と福祉のひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

食塩の取り過ぎに注意しましょう

●食塩の取り過ぎは高血圧を引き起こす要因の一つです

1日の食塩摂取目標量と北区民の食塩摂取量

	男性	女性
目標量	7.5g未満	6.5g未満
平均摂取量	10.2g	9.5g

目標量より
約3gも取り過ぎ!!

資料：平成27-28年度新潟市健康・栄養調査 日本人の食事摂取基準(2020年版)

●あなたの食事は大丈夫？ 塩を取り過ぎ10の食習慣

当てはまる項目が多いほど塩の取り過ぎにつながります。

- 食事は満腹になるまで食べる
- 主食を重ねて食べる
(例：ラーメンとチャーハン、うどんと丼、弁当・おにぎりとカップ麺など)
- 丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる
- 煮物を1日に4皿以上食べる(煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます。同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます。)
- 漬物を1日に2種類以上食べる
- タラコやスジコなどを1日に1回以上食べる
- 麺類の汁を3分の1以上飲む
- 濃い味付けを好んで食べる
- 外食を週2回以上する
- 毎日飲酒する

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015)「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成(2015)

北区文化会館からのお知らせ

問同館(☎388-6900)

北区文化会館開館10周年記念
唇よ、熱く君を語れ2020

チケット
販売中

渡辺真知子コンサート ～明日へ～

10月25日(日) 午後4時～6時
【全席指定】6,500円

圧倒的な歌唱力で幅広い楽曲を歌いこなすシンガー、渡辺真知子さん。「かもめが翔んだ日」「ブルー」など数多くのヒット曲を送り出してきました。熱い歌声を披露します。



集団検診のお知らせ(7月・8月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

胃がん検診

☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の人

月	日	曜	会場	時間	予約期間	申し込み
7	21	火	長浦コミュニティセンター	9:00～11:00	7/11(土)～7/19(日)	市役所コールセンター(☎243-4894、8:00～21:00) ※定員に達し次第、受付終了
	31	金	岡方コミュニティセンター		7/11(土)～7/29(水)	

※郵送されている個人記録票は自宅に記入してきてください

※「検診いっとく」「北区集団検診カレンダー」に掲載の日程から変更になっています。新しい日程は、区だよりや市ホームページでお知らせします

乳がん検診

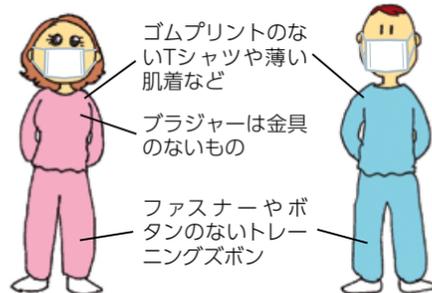
☑令和3年3月31日時点で、40歳以上の偶数年齢の女性
(令和元年度に受診していない人も対象)

月	日	曜	会場	時間	予約期間	申し込み
8	23	日	葛塚コミュニティセンター	9:30～15:30	7/19(日)～8/21(金)	市役所コールセンター(☎243-4894、8:00～21:00) ※定員に達し次第、受付終了

集団検診を受けるときの注意事項

- ・予約が必要です(各会場定員あり)
- ・検査しやすい服装(=イラスト=)で来てください
- ※検診着の利用は有料(200円)です
- ・検診前に体温を確認します。自宅^で体温を測定してきてください
- ・発熱、せき、倦怠感のある人は受診できません
- ・マスクを着用してください
- ・検診車に入る人数に限りがあるため、終了までに時間がかかります

検査しやすい服装



妊婦歯科健診

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

☑7月14日(火)午後1時～2時45分
場豊栄健康センター
☑先着15人
☑7月10日(金)までに電話で同課

