

みなさんの健康のために(1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、咳、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(計測のみも可)
乳幼児と保育者

Table with 5 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 18日(水) and 24日(火).

離乳食講習会

- はじめての離乳食
1月10日(火)午後1時半~2時半
北地域保健福祉センター
離乳食の始め方
生後5カ月頃の乳児の保育者10人(先着順)
12月21日(水)~1月8日(日)までに市役所コールセンター(☎243-4894)

<<その他>>

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月頃に実施)は該当者に個別案内をしています。
はじめての離乳食は偶数月は豊栄健康センター、奇数月は北地域保健福祉センターで実施します。
健康福祉課健康増進係(☎387-1340)
1歳誕生歯科健診時に、同会場で「ブックスタート」を実施します。
豊栄図書館(☎387-1123)

健康相談

保健師、栄養士による個別相談
健康診断の結果記録票のある人は持参してください。

Table with 5 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 25日(水) and 27日(金).

健康づくりスタートセミナー

運動指導員による講話や実技
他の運動教室、運動サークルなどに参加していない40~74歳の人

Table with 5 columns: 1月, 会場, 時間, 定員, 申し込み先. Rows for 17日(火) and 25日(水).



主な施設の年末年始の休み

Table with 2 columns: 休みの期間, 施設名. Rows for ~1/3(火) and 12/29(木).

Table with 7 columns: 施設名, 12/29(木), 30(金), 31(土), 1/1(祝), 2(振休), 3(火). Rows for 水の駅, 雁晴れ舎, 北地区スポーツセンター, 豊栄総合体育館, 遊水館.

年末の大掃除で火災予防を



年末の大掃除は自分の家を綺麗にすること以外にも、火災危険を未然に防ぐことにつながります。
大掃除で火災の危険も一掃して素敵な新年をお迎えください。



住宅火災のうち、こんろによる火災が非常に多く発生しています。
グリル、換気扇、こんろまわりの油汚れを放置したまま使用していると油汚れに着火して火災になる危険性があります。
こんろまわりは日頃から清掃と整理整頓を心がけ火災を未然に防ぎましょう。

【プラグにほこりをためない】

コンセントを長時間差し込んだままにしておくと、コンセントとプラグの間にほこりがたまり、たまったほこりに湿気が帯びると通電して発火する危険性があります。普段手が届かないところも含めて汚れをチェックしてほこりがあれば掃除しましょう。
北消防署市民安全課予防調査係(☎387-0119)



プラグにほこりをためない

北区文化会館からのお知らせ

同館(☎388-6900)

北区ジュニア吹奏楽団講師によるアンサンブルコンサート

みんなで楽しむ
ブラスアンサンブル

2023 1.15(日) 開演 14:00

場 同館

料金

【自由席】一般1,000円/高校生以下500円
※3歳未満膝上鑑賞可(席が必要な場合は要チケット)

演奏予定曲

アルヴァマー序曲、春の猟犬、ルパン三世のテーマ ほか

健康ひろば

血管を元気に!動脈硬化を予防しよう

健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

【動脈硬化】とはどんな状態?

- 動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。通常は弾力がありしなやかですが、老化や様々な危険因子によって厚く硬くなってしまふのが動脈硬化です。
動脈硬化が進み続けると、脳出血や脳梗塞などの重い病気を引き起こします。

生活習慣の積み重ね

食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレス など

生活習慣の改善が必要

生活習慣病

糖尿病

高血圧

脂質異常症 など

早期発見・早期治療が重要

血管の弾力性がなくなり傷つく
血液がドロドロになる など

食塩のとり過ぎも危険因子

動脈硬化

重症疾患

虚血性心疾患
心筋梗塞

脳血管疾患
脳梗塞

糖尿病性合併症
腎不全 など

出典:新潟市健康寿命延伸計画「アクションプラン」

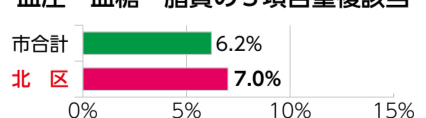
【北区民の健診結果より】

北区の平成30年度の健診結果では、3項目(血圧・血糖・脂質)が重複して基準より高めと判定された割合が、市の平均より高くなっています。重複すると動脈硬化がすすみ、重症疾患(脳血管疾患など)のリスクが高くなります。

【特定健診でわかること】

- 40歳以上の方は、「特定健診」を受けて、糖尿病や高血圧などのリスクを知ることができます。
健診を受けた後は、保健指導や健康相談を活用しませんか?血管を元気に保つヒントが見つかります。

血圧・血糖・脂質の3項目重複該当



市国民健康保険ご加入の人の「特定健診・特定保健指導」について詳しくはこちら▶



あなたの町の保健室へ健康相談について詳しくはこちら

催しの開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください。