



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回9月15日(火)
受け付け 午前9時～11時半
☑健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
☎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9月10日(木)
受け付け 午後1時45分～2時
☑生後4～5カ月ころの赤ちゃんの保育者 先着10人
☑離乳食の進め方(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回8月19日(水)～9月8日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

ぱくぱく離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回9月17日(木)
受け付け 午前9時40分～10時
☑1歳6カ月前後の子どもの保育者 先着10人
☑幼児期の食生活について(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳
回8月19日(水)～9月16日(水)健康福祉課 ☎372-6385

育児相談会(予約制)

開催時間 ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50
☑乳幼児の保育者
☑身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談

持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回8月19日(水)から各相談日前日までに健康福祉課(先着順) ☎372-6375

■味方健康センター
回8月27日・9月24日(木) 定員 各時間2人
■白根健康福祉センター
回9月10日(木) 定員 各時間4人
■月湯健康センター
回9月18日(金) 定員 各時間2人

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9月29日(火)
☑4歳未満児 先着20人
●フッ化物塗布
受け付け 午後1時半～2時半(20分区分切り) ☑歯科健診、フッ化物塗布
持ち物 母子健康手帳 回1,020円
回8月19日(水)～9月27日(日)まで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
☑栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講座 回当日直接会場へ

1歳誕生歯科健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診

対象の人には個別に案内を送ります。記載された時間にお越しください。
1歳誕生歯科健診 9月3日(木)
※健診後に「ブックスタート(絵本のプレゼント)」を実施
1歳6カ月児健診 9月9日(水)
3歳児健診 9月11日(金)



乳がん検診 マンモグラフィ検査

☑職場などで受診機会のない40歳以上(施設検診は40～69歳)で偶数年齢の女性(令和3年3月31日現在)。ただし、奇数年齢であっても昨年度受診していない人は受診可。

持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金

自己負担金

年齢	40歳	41～69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
その他	新潟市国民健康保険加入者は半額 市民税非課税世帯の人は無料(「無料券」が必要。検診日の2週間前までに申請)		

○集団検診 検診車による検査
回8月28日(金)から市役所コールセンター ☎243-4894

検診日	会場	検診受付時間	定員
9月30日(水)	白根健康福祉センター	午前9:30～11:30、午後1:30～3:30 30分ごとに予約受付。希望時間を伝えてください。	先着100人

お願い
○検診当日は自宅で体温を測り、マスクを着用し来場してください。
○感染予防対策のため、バスタオルを持参してください。
持参しない場合は、使い捨ての検査着(200円)の利用となります。

○施設検診
委託医療機関に予約。委託医療機関は受診券に同封の「検診いつ得?」に掲載
☎健康福祉課 ☎372-6385



健康応援通信⑤

今年の夏は大人も子どもも「大作戦」に参加しませんか

南区の健康課題解決と健康意識のさらなる向上を推進するため「はかろう体重!あるこう南区!大作戦」を今年度も実施中です。

- ①今年度は新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活の変化や活動不足により、健康レベルの低下が心配されています。自粛生活で体重が増加し、血液中の脂質・肝機能の数値が高くなるといったことが4・5月の健康診断結果に出ています。
- ②暑くなると「食欲の低下→ジュースやビールなどを過剰摂取→食事量の減少→夏バテ(栄養不足)→活動量の減少→筋力低下→食欲の低下」という悪循環に陥りやすくなります。



①②のような状態を予防・改善するために、個人でも家族でも取り組める「大作戦」に参加しましょう。子ども用(小学生向け)記録表も作成しました。(HPから印刷可)



詳しくはこちら

みんなで参加し、健康と達成賞をぜひ手に入れてください。

南区 はかろう体重 検索 ☎健康福祉課 ☎372-6385



骨粗しょう症予防相談会(予約制) 骨密度測定と健康相談

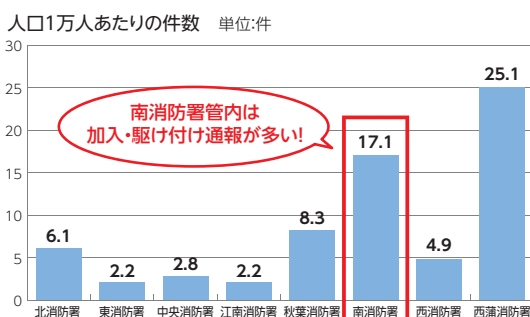
回9月30日(水) ①9:45 ②10:15 ③10:45 ④11:15 ⑤13:15 ⑥13:45
☑18歳以上。各時間 先着5人※骨粗しょう症で治療中の人は不可
回8月28日(金)から市役所コールセンター ☎243-4894
☎健康福祉課 ☎372-6385

消防署からのお知らせ

火災・救急の時は、その場からすぐに119番通報 119番通報が、より迅速・確実に消防車・救急車を呼ぶ手段です。

- ◆加入通報 緊急時に119番ではなく、最寄りの消防署へ直接電話すること。
- ◆駆け付け通報 自家用車などで消防署へ駆け付けて消防車や救急車の出動を要請すること。

◆南区の加入・駆け付け通報の状況は?



◆どうして119番通報の方がいいの?

- 119番通報は、通報の途中であなたから一番近い消防車や救急車を出動させることができます。
- 加入通報は、通報を聞いた後で消防署から指令管制センターへ連絡するため、出動までに時間がかかる場合があります。
- 駆け付け通報は、消防車や救急車が出動中の場合があります。

◆119番通報リーフレットと掲示用短冊を配布します!

- 火災・救急の際に迷わず119番通報してもらえるよう、リーフレットと短冊を作製。南区の全世帯へ配布します。

☎消防局指令課 ☎288-3270



白根図書館 夏のスペシャル おはなし会

回8月22日(土)

回	時間	対象
1	10:30～11:00	乳幼児
2	11:00～11:30	幼児から
3	14:00～14:30	乳幼児
4	14:30～15:00	幼児から

☎白根学習館
☑絵本の読み語りやストーリーテリングのおはなし会。プレゼントあり
☎当日直接会場へ
☎白根図書館 ☎372-5510