



### 健康相談(予約制)

回 12月21日(火)  
 園 午前9時～11時  
 場 南区役所  
 内 健康相談(禁煙相談も可)  
 持 直近の健康診断の結果(なくても可)  
 問 健康福祉課 ☎372-6385

### はじめての離乳食(予約制)

回 12月9日(木) 園 午後1時45分～2時  
 場 白根健康福祉センター  
 内 離乳食の進め方(1時間程度)  
 対象 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者  
 先着10人  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 回 11月24日(水)～12月7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)

回 12月7日(火) 園 午後1時45分～2時  
 場 白根健康福祉センター  
 内 離乳食の進め方(1時間程度)

対象 生後6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者 先着10人  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 回 11月24日(水)～12月5日(日)市役所コールセンター ☎243-4894

### 育児相談会(予約制)

回 12月9日(木) ①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 場 白根健康福祉センター  
 内 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談  
 対象 乳幼児の保育者 各時間先着5人  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 回 11月24日(水)～12月8日(水)に健康福祉課 ☎372-6375  
 ※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

### 妊婦歯科健診

回 12月15日(水) ①13:00②13:25③13:50 各時間先着8人 場 白根健康福祉センター  
 持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票  
 回 11月24日(水)～12月13日(月)に市役所コールセンター ☎243-4894

### その他健診

対象の人には個別に案内を送ります。新型コロナウイルス感染防止のため、住所区以外での受診はできません。  
 ●1歳誕生歯科健診 12月2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 12月8日(水)  
 ●3歳児健診 12月10日(金)

### 健康・医療

## 免疫力アップ講座 元気な体をつくりましょう

新型コロナウイルスやインフルエンザに負けないよう、免疫力を高める方法を学び、元気な体をつくるための講座です。  
 「運動は苦手」という人も大歓迎です。体を動かす気持ちよさを体験してみませんか?

回 12月16日(木) 午後2時～3時半 場 白根健康福祉センター 内 先着15人  
 回 11月22日(月)～12月9日(木)に健康福祉課 ☎372-6385



### くらし



## 下水道整備地域にお住まいの皆さんへ 下水道への接続をお願いします

私たちが使った水は繰り返し使われ、その水を使うのは私たち人間だけではありません。  
 きれいな環境を維持するため、下水道への早期接続をお願いします。  
 問 西部地域下水道事務所 ☎370-6372

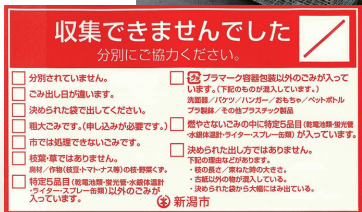


### くらし



## ごみ集積場は地域の持ち物です ルールを守りましょう

日頃使っているごみ集積場は地域の持ち物です。維持管理や清掃などは、地域の皆さんが行っています。誤った出し方や分別をした場合、そのごみを出した人に気付いてもらえるよう、ごみ袋に赤い違反シールを貼り、回収しません。  
 残されたままだと不衛生になったり、次のごみが出せなくなるなど、地域の人の迷惑になります。ごみの分別と出し方のルールを守りましょう。  
 問 区民生活課 ☎372-6145



### 健康応援通信⑧

## 正しく予防「生活習慣病と新型コロナウイルス感染症」

普段から自分の健康状態を知り、生活習慣病の兆候がないか知っておくこと、持病について管理しておくことは、新型コロナウイルス感染症対策の1つです。

### 生活習慣病の一つである糖尿病や高血圧は 新型コロナウイルスの重症化リスク要因です。

#### 新型コロナウイルス感染症 重症化リスク要因

- 高齢者(65歳以上) 糖尿病 高血圧 肥満(BMI30以上) 喫煙
- 透析加療中 心血管疾患・呼吸器疾患 脂質異常症

新型コロナウイルス感染症 診療の手引き第4.1版より

### 南区民の3大習慣(健診時の質問票より)

- ・喫煙する人
- ・毎日飲酒する人
- ・運動習慣のない人

他区より多い

3大習慣が続くと、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすい。

新潟市健康寿命延伸計画(アクションプラン) 令和3年3月より

### 健診を受けた人のおよそ2人に1人は血糖値や血圧が高い状態です。

血糖値の高い人 血圧の高い人  
 南区 **46.5%** 市平均 46.0% 南区 **41.4%** 市平均 40.7%

(H30年 国保・後期:HbA1c5.6%以上、けんば:空腹時血糖100mg/dl以上)新潟市健康寿命延伸計画(アクションプラン) 令和3年3月より

※生活習慣病予防講演会(医師の話)を12月2日(木)午後2時～3時半に開催します。ぜひ、受講して下さい

問 健康福祉課 ☎372-6385

### 催し

## 月潟図書館クリスマス会

月潟図書館 ☎375-3001

プレゼントもあるよ!



クリスマス・冬がテーマの絵本の読み語りやエプロンシアター(エプロンを舞台にした人形劇)を楽しんでください。

回 12月11日(土)午前10時半～11時15分 内 乳幼児以上 先着20人  
 回 11月25日(木)午前10時から電話または窓口で同館

### スポーツ

## 冬期スポーツ教室 参加者募集

白根総合公園屋内プール ☎378-4435



申し込みには事前に窓口で「スポーツ教室会員登録」が必要です。

※回数や参加費などの詳細は問い合わせてください

問 窓口、電話、メール(右二次元コード)のいずれかで下記必要事項を記入(先着順)

- 必要事項 ①教室名(複数の場合全て)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号



教室名	期間	曜日	時間	定員	
水泳 みん なの 目	1/24～3/7	月	はじめてクロール背泳ぎコース	10:30～11:30	各15人
			しっかりクロール背泳ぎコース		
			はじめて平泳ぎバタフライコース		
			しっかり平泳ぎバタフライコース		
らくらくアクアフィットネス アクアエクササイズ(夜)			14:30～15:15 19:30～20:15	各20人	
シニア水泳:はじめてクロール背泳ぎコース	1/27～3/3	木	14:30～15:30	15人	
プールde健康	1/28～3/4	金	14:30～15:15	20人	
ナイト水泳(金):はじめて平泳ぎコース	1/21～3/4		19:45～20:45	15人	

### くらし



## 詐欺に騙されない心得 特殊詐欺に注意!



- 留守番電話で相手の声を確認してから電話に出る(知らない相手からの電話には出ない)
- 「電話番号が変わった」と言われたら、元の番号に電話してみる
- 家族との会話を増やす
- 一人で判断しない

電話の相手が息子・銀行員・市役所職員・警察官を名乗っても、お金の絡む話をしたら、まず電話を切り、家族や警察・区役所に相談するなど、落ち着いて行動しましょう。 問 地域総務課 ☎372-6431

紙面を読むことが難しい人は利用してください。



こちらから