

# 健康相談



保健師・栄養士による個別相談会を毎月開催しています（予約制）。ご自身やご家族の健康のこと、生活習慣病予防や改善のための食事などについて相談してみたい方、お気軽にご利用ください。

令和3年度 日程・予約時間	
4月 23日 (金)	① 9:30~
5月 28日 (金)	
6月 25日 (金)	
7月 30日 (金)	
8月 27日 (金)	② 10:00~
9月 24日 (金)	
10月 22日 (金)	
11月 26日 (金)	③ 10:30~
12月 24日 (金)	
1月 28日 (金)	④ 11:00~
2月 25日 (金)	
3月 25日 (金)	

## 内容

- ◆ 健診の結果相談  
血圧測定や体脂肪測定
- ◆ 健康づくりのための相談  
生活習慣病予防や改善に向けたアドバイス  
運動教室などの紹介
- ◆ バランスのよい食事についての相談  
みそ汁の塩分測定

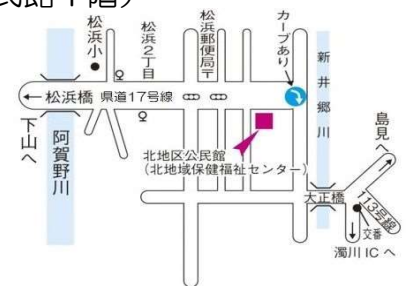
ご家族からの相談もお受けしております。お気軽にご利用ください！



● 会場 **北地域保健福祉センター**（北地区公民館1階）  
新潟市北区松浜1-7-1

● 持ち物  
 ・健康診断等の結果（お持ちの場合）  
 ・ご家庭のみそ汁の塩分測定ができます。  
 ご希望の方は、大さじ1杯程度をお持ちください。

● 申込み **予約制**です。下記の電話番号へお申込みください。



問合せ 北地域保健福祉センター ☎ 025-387-1781

# 北地域保健福祉センターからのお知らせ

## 新潟市民は健康ではない期間が長くなっています！

健康ではない期間とは要介護2以上の期間を意味し、健康ではない期間が長くなる要因の1位は脳血管疾患です。そして、脳血管疾患の主な原因の一つは、「不適切な生活習慣の積み重ね」です。

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

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

塩分の摂りすぎも危険因子

早期発見・早期治療が重要

動脈硬化

虚血性心疾患

心筋梗塞・狭心症

脳血管疾患

脳梗塞・脳出血

糖尿病性合併症

腎不全

など



重症疾患



生活習慣病に早く見つける方法は・・・

毎年健診を受けることで生活習慣病を早期発見できます！！

## 「特定健診」で年に一度の健康チェックを！

《お問い合わせ》

北地域保健福祉センター

〒950-3126

新潟市北区松浜1丁目7番地1

☎025-387-1781

窓口：月～金 8:30～17:30

