

「生活習慣改善モニター」事業

募集開始!

メタボ予防・改善のために、スポーツクラブで3カ月間、トレーニングメニューに取り組みませんか。

実施期間	会場	募集開始日	定員(先着)
8月1日(月)～10月31日(月)	アクシーひがし(プール)(豊1)	7月6日(水)	3人程度
9月1日(木)～11月30日(水)	アクシーユタカ(豊1)		3人程度
10月1日(土)～12月31日(土)	JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)	8月10日(水)	3人程度

※3カ月間の運動を含めて、初回面談からモニター終了まではおよそ6カ月です

- 対象** 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人
- 応募要件** 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上など(詳しくは市ホームページに掲載しています)
- 利用料** 3,000円(3カ月分の施設利用料)
- 申し込み** 応募申請書に特定健康診査または職場健診・人間ドックの結果の写し(申込日から過去6カ月以内のもの)を添えて、健康福祉課健康増進係(24番窓口)へ
※応募申請書は、市ホームページからダウンロード、または同窓口で配布
※結果は応募要件を確認のうえ、おおむね2週間以内に郵送します。モニターに決定した人には、保健師などの面談の案内を同封します
- 問い合わせ** 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



詳しくはこちら

令和3年度 参加者の声

由藤さん(ジョイフィットで実施)

<きっかけ>
区だよりを読んでいた妻の一言が始まりでした。当時は糖尿病予備軍で、ここで頑張らないと後々大変なことになると考え、良い機会だと思い申し込みました。

<生活や体の変化>
リバウンドやストレスのことも考え、間食を控えるが食事は減らさず、週2回のトレーニングを継続することに決めました。慣れるまで大変でしたが、体重、体脂肪率、腹囲の数値が改善されていくのを励みに頑張り、モニター終了後は体重-5kg、体脂肪率-5%、腹囲-5cmでした。

<感想>
減量しただけでなく筋肉量が増えたことで基礎代謝が上がり、時々食事をたくさん取っても、体重はすぐ戻るようになりました。また、血糖値、コレステロール、中性脂肪の数値を著しく改善することもできました。継続する事は今でも楽ではありませんが、もしこのモニターに参加していなかった自分を想像すると少しゾッとします。



●8月の胃がん集団検診

8月	会場	予約開始日(定員)
3 水	区役所南口 エントランスホール	7月13日(水)(40人)
22 月	東総合スポーツセンター	8月2日(火)(40人)
24 水	区役所南口 エントランスホール	8月4日(木)(40人)

受付時間(共通)
①午前9時～同30分
②午前9時30分～10時
③午前10時～同30分
④午前10時30分～11時
⑤午前11時～同30分
☑定員になり次第、受け付けを終了します。
☑受診券(切り取らずにお持ちください)、健康保険証、自己負担金(該当者のみ)、胃がん検診個人記録票
☑予約開始日から電話で新潟市医師会メジカルセンター(☎025-240-4134)

●はじめての離乳食
☑8月17日(水)午後1時30分～2時30分
☑木戸健康センター 離乳食の進め方
☑生後5カ月ごろの乳児の保護者先着15人
☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑7月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

●ステップ離乳食
☑8月17日(水)午前10時～11時
☑木戸健康センター ☑離乳食の進め方
☑生後6カ月以降で、2～3回食に進もうとしている乳児の保護者先着15人

☑母子健康手帳、バスタオル、筆記用具
☑7月6日(水)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)
●ぴよぴよ育ちの会
子育ての中で「落ち着きがない」「お友達とのトラブルが多い」「名前を呼んでも目が合いにくい」など、気に掛かることや困っていることはありませんか。親子で遊びながら、成長や発達について、保健師と一緒に考えてみましょう。

8月	会場	時間	定員(先着)
9	木戸健康センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時35分～11時20分	各8組
16	石山地域保健福祉センター	①午前9時30分～10時15分 ②午前10時30分～11時15分	各5組

☑原則1歳6カ月児健診を終えた未就園児と保護者
☑9日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)、16日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

い～てらす

寺山1653(寺山公園内)
☎025-250-5207
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)
☑就学前児と保護者、小学1～3年生

●助産師さんのおしゃべりテラス
☑7月19日(火)午前10時～11時30分
☑助産師さんとの自由なおしゃべり会
☑当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」
☑7月21日(木)午前10時30分～同50分
☑7月生まれの子どもの誕生会
☑当日直接会場

●わくわくテラス「みんなであそぼう」
☑7月28日(木)午前10時30分～同50分

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)
☎025-250-2395
開設時間 午前9時～午後6時
休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※7月は4日(月)、19日(火)
☑就学前児と保護者、小学1・2年生

●七夕まつり
☑7月6日(水)午前10時30分～同45分
☑七夕のお話・歌や踊りを楽しむ
☑当日直接会場

●誕生日おめでとうDays
☑7月11日(月)～13日(水)午前9時～正午
☑7月生まれの子どもの誕生カードをプレゼント
☑当日直接会場

●ふれあい遊び
☑7月16日(土)午前10時30分～同45分
☑乗り物ごっこ・乗り物に乗って楽しもう!
☑先着15人
☑当日直接会場

●つくって遊ぼう!「魚のヨーヨー」
☑7月20日(水)午前10時～11時15分
☑親子工作(お花紙を使ってカラフルなヨーヨーを作る)
☑先着20人
☑当日直接会場

●おもちゃ病院
☑7月23日(土)午後1時30分～3時30分
☑東区プラザ
☑おもちゃ修理(今回は預かり修理のみ)

お詫びと訂正
本誌6月19日号の2面に掲載した健康福祉ガイドの記事の中で、こども創作活動館のイベント開催時間に一部誤りがありました。お詫びして訂正します。
●おやくアート
【誤】7月12日(火)午後10時30分～11時→【正】7月12日(火)午前10時30分～11時

※原則無料ですが、部品代などの費用がかかる場合があります。また、修理できない場合もありますので、ご了承ください
☑当日直接会場
●プレママ・パパセミナー

8月	会場	時間
13 土	東区プラザ	①午後1時10分～2時10分 ②午後2時40分～3時40分

☑出産後の赤ちゃんがいる生活について考える
☑出産予定日が令和4年10～12月の妊婦とパートナー(東区在住に限る)各回先着6組
☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物
☑電話または直接同施設

こども創作活動館

牡丹山1-33-23
☎025-279-2113
開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)
☑就学前児と保護者、小学1年生～中学3年生

●スポーツあそびの日
☑7月15日(金)午後4時～同30分
☑体を動かして遊ぶ ☑当日直接会場

●ミュージックセラピー「トーンチャイムの魅力を体験しよう」
☑7月26日(火)午後2時～同30分
☑音楽療法士による音遊び
☑当日直接会場

☑=日時 ☑=会場 ☑=内容 ☑=対象・定員 ☑=参加費(記載のないものは無料) ☑=持ち物 ☑=申し込み ☑=問い合わせ

＜ 広告欄 ＞

最終日や土・日曜日は混雑しますので、できるだけ避けて来場してください。