

健康相談



ご自身やご家族の健康のことで心配のある方、食事などについて相談してみたい方、どうぞご利用ください。
保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

令和2年度 日程・予約時間		
4月 24日 (金)	①9:30~	
5月 22日 (金)		
6月 26日 (金)		
7月 31日 (金)		
8月 28日 (金)		
9月 25日 (金)		②10:00~
10月 23日 (金)		
11月 27日 (金)		③10:30~
12月 28日 (月)		
1月 29日 (金)		④11:00~
2月 26日 (金)		
3月 26日 (金)		

内容

- ◆健診の結果相談
血圧測定や体脂肪測定ができます
- ◆健康づくりのための相談
生活習慣病予防や改善のアドバイス
運動教室紹介
- ◆バランスよい食事の相談
みそ汁の塩分測定やカロリー計算

ご家族からの
相談もお受けして
おります。
お気軽にご相談
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)
・塩分計もありますので、測定希望の方はお持ちください。
(ご家庭のみそ汁など大さじ1杯程度の量)

●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



生活習慣病を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

