

江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要) 日毎週木曜日(祝日を除く) 午後1時~4時 場江南区福祉センター 問江南区社会福祉協議会【相談専用電話】025-250-7823

江南区健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

動脈硬化にご注意を!

動脈硬化とは

動脈の血管が硬くなり、弾力性が失われた状態です。動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管であり、通常は弾力性があり、しなやかです。しかし、加齢など様々な要因で血管の壁が厚く硬くなってしまうと、重大な病気に繋がります。

動脈硬化の危険因子をチェック!

<input type="checkbox"/>	喫煙
<input type="checkbox"/>	高脂血症(※)
<input type="checkbox"/>	高血圧
<input type="checkbox"/>	肥満
<input type="checkbox"/>	運動不足

※高脂血症とは、中性脂肪やコレステロール値に異常がある状態のことだよ。あなたは大丈夫?

生活習慣を見直しましょう

生活習慣を見直して、動脈硬化を予防しましょう。

- ①毎日プラス10分の身体活動**
移動時の早歩き、料理や掃除など、日常生活での体の動きを増やしましょう。
- ②主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事**
バランスを整えることで、食べ過ぎを防ぎます。
- ③思い切って禁煙**
1日1本のタバコでも動脈硬化のリスクが上がってしまいます。
- ④年に1回の定期健診でリスクを早期発見**
からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

参考:厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト、動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版
問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

江南区のジュニアスポーツクラブ

江南区スポーツ協会の加盟団体またはスポーツ少年団所属団体です。お問い合わせ・加入の申し込みは、右の二次元コードからアクセスの上、各団体へ直接お寄せください。団体情報は、産業振興課に設置した冊子でも確認できます。



種目	団体名	活動日	活動場所
剣道	亀田剣道連盟	水・日	亀田総合体育館
	横越剣道スポーツ少年団	水・土	横越総合体育館
卓球	亀田卓球クラブ	月~土	亀田卓球道場
サッカー	ジェス新潟東サッカークラブ	★	大淵小、阿賀野川河川敷グラウンド
	横越ジュニアサッカークラブ	水・土	横越小・横越中
	EPOCH横越	月・水・土	横越小・横越中
	亀田フットボールクラブ	★	江南区内
バレーボール	UNITE新潟FC	火・金・土・日	曾野木小
バスケットボール	横越バレーボールスポーツ少年団	土	横越小
	fighting girls KAMEDA	月・水・木・土	亀田小
	亀田ウエストサンズ	週4~5回	亀田西小
	亀田ウエストファイア	週3~4回	亀田西小
空手	大淵丸山BEANS!	月・木~日	大淵小、丸山小
	亀田空手スポーツ少年団	火・金	亀田総合体育館、亀田西中
柔道	亀田地区柔道連盟	火・金・日	亀田総合体育館、亀田西中
	両川スポーツ少年団	水・土・日・祝	旧酒屋小
野球	大淵スポーツ少年団(大淵スナイパーズ)	水・土・日・祝	丸山小、大淵小

★年少~中学生まで、学年別に曜日が異なる
問産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ ☎025-382-4689

江南区郷土資料館からのお知らせ

江南区郷土資料館(江南区文化会館内) ☎025-382-1157
<受付時間>10:00~16:30
※毎週金曜、年末年始(12/29~1/3)は休館

第3回郷土資料館講座「近世新発田藩領の地域社会と蒲原横越組」

江戸時代、亀田郷の多くの村を治めた新発田藩の行政制度の柱であった「組」制度から、当時の村落社会のようすを紹介します。
日6月18日(日) 午後2時~3時30分 講師:安宅俊介(市歴史博物館学芸員)
場江南区文化会館 多目的ルーム 問先着50人 問電話で同館へ

防災 Q&A

Q. 災害時に困っている外国の方がいたらどうすればいいの?

A. まずは、「やさしい日本語」で話してみよう。災害時に使われる日本語は普段の生活では使われないものが多く、外国の方には理解できないことがあります。また、外国の方は災害時には情報弱者になりやすいといわれています。日頃から地域の外国の方とコミュニケーションを深めるため、「やさしい日本語」で積極的に話しかけましょう。なお、市では(公財)新潟市国際交流協会と連携し、災害時に必要に応じて「災害時多言語支援センター」を立ち上げ、多言語で災害に関する情報を提供します。また、同協会では、平時から外国の方の日常の困りごとについて多言語で相談できる窓口を開設しています。困っている外国の方がいれば紹介してみよう。

Check

- ☑「やさしい日本語」で話してみよう(例:避難して→逃げて)
- ☑新潟市国際交流協会の外国語による相談窓口を紹介しよう(公財)新潟市国際交流協会(中央区礎町通3 クロスパルにいがた内) ☎025-225-2727(日曜・祝日を除く/午前9時~午後5時)

問地域総務課 ☎025-382-4526

母子の保健情報

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4340

妊婦歯科健診 要予約 手帳

日6月1日(木) ①午後1時 ②1時45分
場亀田健康センター
因母子健康手帳の交付を受けた妊婦(30週頃まで) 各回先着25人
因歯科健診・お口の個人相談
問妊婦歯科健診受診票
日5月24日(水)から市役所コールセンター ☎025-243-4894

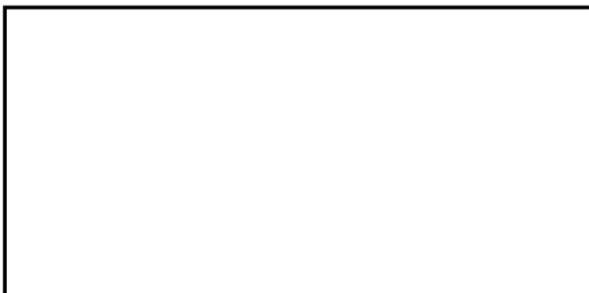
乳幼児の育児相談 要予約 手帳

日6月20日(火) ①午前9時30分 ②10時 ③10時30分
場亀田健康センター
因区内在住の乳幼児とその保護者 各回先着15組
日5月24日(水)から健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-382-4138

各種健診 手帳

対象者には順次案内を郵送します。
●股関節検診・母体保護相談
●1歳誕生歯科健診
●1歳6か月児健診
●3歳児健診

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳しくはこちらから

