

講座やイベント〈相談編〉

健康相談会

要予約

保健師・栄養士等による個別相談を毎月開催しています。
ご自身やご家族の健康のこと、健診結果や糖尿病、高血圧などの
予防・改善の食事などの相談に、お気軽にご利用ください。

個別でゆっくり相談
できたと好評です。
血圧や体組成測定、
みそ汁の塩分測定
もできます。



会 場	豊栄健康センター		北地域保健福祉センター	
時 間	13時30分～15時30分		9時30分～11時30分	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日 程	4月23日(水)	10月22日(水)	4月25日(金)	10月31日(金)
	5月28日(水)	11月26日(水)	5月30日(金)	11月28日(金)
	6月25日(水)	12月24日(水)	6月27日(金)	12月26日(金)
	7月30日(水)	1月28日(水)	7月25日(金)	1月30日(金)
	8月27日(水)	2月25日(水)	8月29日(金)	2月27日(金)
	9月30日(火)	3月25日(水)	9月26日(金)	3月27日(金)

骨粗しょう症予防相談会

要予約

あなたの骨はスカスカに
なっていませんか？

骨密度測定（かかとの骨で測定するエコー検査）と結果相談会を合わせて実施しています。
自分の骨の状態を知り、骨粗しょう症を予防するためにぜひご利用ください。

対 象	18歳以上の市民 ※参加は年度内1回のみです (骨粗しょう症の治療中の方、両方のかかるとに骨折や外傷のある方はご遠慮ください)
定 員	各回 30分ごと、先着8人
申し込み	1. インターネット予約 右の二次元コードから24時間、いつでも予約できます。  2. 電話予約 インターネットの予約が難しい場合、市役所コールセンターでも予約ができます。 ☎ 025-243-4894 午前8時～午後9時（年中無休）



日 程			予約受付期間
7月22日(火)	① 9:40 ② 10:10	豊栄健康センター	6月24日(火)～7月17日(木)
9月28日(日)	③ 10:40 ④ 11:10	北地域保健福祉センター	8月31日(日)～9月23日(火)
10月 7日(火)	⑤ 13:10 ⑥ 13:40	豊栄健康センター	9月 9日(火)～10月 2日(木)
12月10日(水)	⑦ 14:10	豊栄健康センター	11月12日(水)～12月 5日(金)

講座やイベント〈食事編〉

知っ得！食のミニ教室

要予約

講話や体験をとおして、食事に関する健康情報をお伝えします。
「食生活改善推進委員※」と一緒に、食について楽しく学びませんか。

対 象	市 民
日 時	開催の約1か月前に区だよりなどでお知らせします。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【食生活改善推進委員（食推さん）とは】
食をとおして、健康づくりのために活動するボランティアです。

高血圧を予防・改善するには…？

高血圧

高い血圧が続くと

動脈硬化

動脈硬化を起こし

脳血管疾患

脳血管疾患に繋がる

●食塩のとり過ぎに注意しましょう

1日の食塩摂取の目標量は…

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧の方は6g未満

北区民の
食塩摂取量の
平均は9.9g

資料：H27.28年度
新潟市健康・栄養調査

食塩の多い食べ物

焼きちくわ 1本(30g)	食塩 0.6g	
チーズ (20g)	食塩 0.6g	
たらこ 1/8腹(13g)	食塩 0.6g	
食パン6枚切り 1枚(60g)	食塩 0.7g	
ウインナー 2本(50g)	食塩 1.0g	
塩ざけ 1切(80g)	食塩 1.4g	
カレールー 1皿分(19g)	食塩 2.0g	

かくれた
食塩に注意！



●野菜や果物を積極的に摂りましょう

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は
体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を
うながし、減塩効果を高めます。

※医師により食事療法等の指示のある方は、その
指示に従ってください。

漬物＝野菜

漬物には食塩がいっぱい。
野菜のつもりでたくさん食べるのは **要注意！**
大皿に盛るとつい食べ過ぎてしまうため、
一人盛りがおすすめです。

