

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22日(水)	10月27日(火)	4月24日(金)	10月23日(金)
	5月27日(水)	11月25日(水)	5月22日(金)	11月27日(金)
	6月23日(火)	12月23日(水)	6月26日(金)	12月25日(金)
	7月22日(水)	1月27日(水)	7月24日(金)	1月22日(金)
	8月26日(水)	2月24日(水)	8月28日(金)	2月26日(金)
	9月30日(水)	3月24日(水)	9月25日(金)	3月19日(金)

骨粗しょう症予防相談会

要予約

無料で骨密度が
測定できます

骨密度測定（超音波式、かかとの骨で測定）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 (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	会 場	時 間	予約開始日
5月21日(木)	豊栄健康センター	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40 ④ 11:10	4月23日(木)
6月 9日(火)			5月12日(火)
7月 3日(金)			6月 5日(金)
9月13日(日)	北地域保健福祉センター	⑤ 13:10 ⑥ 13:40 ⑦ 14:10	8月16日(日)

講座やイベント〈食事編〉

知っ得！食のミニ教室

要予約

講話や調理実習をとおして、食や健康に関する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んでみませんか。

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、地域の皆様の健康づくりをサポート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	

●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！**
大皿に盛るとついつい食べ過ぎてしまうため、
一人盛りがおすすめです。