

母子保健だより

健康福課健康増進係
0256-72-8372

育児相談会(要予約)

3月5日(木)
受付:午前9時半~11時
場所:巻地域保健福祉センター
内個別相談、身体計測、栄養相談、歯科相談人内在住の乳幼児の保育者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申電話で巻地域保健福祉センター
(0256-72-7100)へ

ステップ離乳食(要予約)

3月6日(金)午後1時半~2時50分
受付:午後1時15分~

場所:巻地域保健福祉センター

内離乳食2回食・3回食の進め方、グループワーク、試食、体重測定(希望の人)

人出生後5か月ごろの乳児の保育者
先着15人持ち物 母子健康手帳、バスタオル
(赤ちゃん連れの場合)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている場合)

申3月4日(水)までに新潟市オンライン

イン申請システム「e-NIIGATA」(下記
二次元コード)から申込
※難しい場合は、電話で
健康福課健康増進係
(0256-72-8372)へ

はじめての離乳食(要予約)

3月13日(金)午後1時半~2時50分
受付:午後1時15分~場所:巻地域保健福祉センター
内離乳食の進め方、情報交換、試食、体重測定(希望の人)人出生後5か月ごろの乳児の保育者
先着15人持ち物 母子健康手帳、バスタオル
(赤ちゃん連れの場合)

申3月11日(水)までに新潟市オンライン

申請システム「e-NIIGATA」(下記
二次元コード)から申込
※難しい場合は、電話で
健康福課健康増進係
(0256-72-8372)へ

3月の健診のお知らせ

・股関節検診
・1歳誕生歯科健診
・1歳6か月児健診
・3歳児健診

※対象者には、個別に案内を送付しています

健康相談会のご案内

3月	時 間	会 場	予約締切日
12日(木)	①午後1時半~2時半	巻地域保健福祉センター	3月10日(火)
19日(木)	②午後2時半~3時半	中之口地区公民館	3月17日(火)

内保健師・栄養士による個別健康相談。体組成測定(体脂肪率や筋肉量など)、血管年齢測定、血圧測定、生活習慣病予防のためのアドバイスを行います。

持ち物 健康診断や人間ドックなどの検査結果、内履き(必要な人)
申各予約締切日までに電話で巻地域保健福祉センター
(0256-72-7100)へ

にしかんウォーキングチャレンジ

結果・参加賞 発送のお知らせ

手帳提出者へ、2月24日(火)に
結果と参加賞を発送予定です

9~11月に開催した「にしかんウォーキングチャレンジ」に参加いただきありがとうございました。今年は143人の参加者から手帳が提出されました。

間健康福課健康増進係 (0256-72-8380)

今年度の結果発表

参加者全体の平均歩数 7,569 歩/日 (速報値)

動脈硬化、骨粗しょう症、高血圧の予防に効果があるとされる8,000歩に近い数値でした。

令和8年度も開催予定です!

来年度も「にしかんウォーキングチャレンジ」を開催予定です。詳細が決まり次第、市ホームページや区だよりなどでお知らせします。

いつでもウォーキング手帳は一年中使えます!

1年間の歩数などを記録できる手帳(青色)と、2人で楽しく半年間記録できるペア手帳(オレンジ色)を、健康福課健康増進係(区役所1階9番窓口)、巻地域保健福祉センター、各出張所などに設置しています。

次のチャレンジ開催まで、ぜひ活用してください。



広告欄

西蒲区役所公式SNSのフォローをお願いします!!

区内のイベント情報を
発信しています。
ぜひ、休日の予定づくり
の参考にしてください。

Facebook Instagram



緊急性の高い情報はX(旧Twitter)

除雪のお知らせや災害
情報など、緊急情報を発信
しています。