

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより65

にいがた
STOP高血圧
プロジェクトHP

血圧を知ることが病気予防の第一歩

高血圧は自覚症状がないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクが高まります。血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき詰まったり破れやすくなったりするため、早めの対策が大切です。

日頃から食事や運動などにより高血圧の予防を心掛けるだけでなく、自分の普段の血圧を知り、変化に気付けるようにしましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

血圧を正しく管理するポイント

①定期的な測定と結果の記録

血圧は日によって変動するため、定期的に測定し記録しましょう。

②朝一番に自宅で測定

朝は血圧が高くなりやすく、循環器系の病気の発症が多い時間です。朝の血圧を適切に把握しておくことが病気を未然に防ぐことにつながります。

測定のタイミング

起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬前、座って安静にして1～2分後

③早めの受診

家庭で7日間測定した上の血圧の平均が130mmHg以上の場合は高血圧です。内科を受診しましょう。

にいがた
STOP高血圧
プロジェクト

行政苦情審査会委員による
市政に関する苦情の相談

日 1月20日(火)13時～15時半
場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人(1人1時間) 申 12月24日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

講座

動画を配信
親子で学ぶ就活応援講座

就職活動の実態・方法を知り、こどもへのサポートについて考える

配信期間 1月30日(金)17時まで

ユューチューブ
※動画配信サイトYouTube=左下=で配信 対 学生とその家族 無料

雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

老人憩の家ひばり荘
1～3月の体操教室

日 第1・3火曜9時15分、10時45分
※各1時間 対 60歳以上
定 各回10人 料 200円 申 開催日2日前の12時までに電話で同施設(中央区窪田町4 ☎025-228-3256)

食品加工支援センター
(南区東笠巻新田) 1月の講座

時 13時～16時 定 各8人
申 開催日の7日前までに電話で同セ

ンター(☎025-378-2158)

①プロに学ぶパン作り 日 6日(火)

②キムチ作り 日 16日(金)

③干し芋作り 日 20日(火)

④こうじ作り 日 27日(火)

⑤みそ仕込み 日 30日(金)

▶ 料 各2,000円(①②各2,500円) ◀

講座「長寿のための運動と食事」

無料

関関越サービス(☎0256-72-8430)

①潟東ゆう学館(西蒲区三方)

日 1月7日(水)

②西川荘(西蒲区川崎)

日 1月8日(木)

③月寿荘(南区月潟)

日 1月9日(金)

④小須戸老人福祉センター(秋葉区小須戸) 日 1月20日(火)

⑤白寿荘(南区白根)

日 1月21日(水)

⑥蛭雪荘(西蒲区巻甲)

日 1月22日(木)

⑦得雲荘(西蒲区仁箇)

日 1月27日(火)

⑧楽友荘(南区味方)

日 1月29日(木)

▶ 時 13時半～14時半(⑤13時～14時) ◀

アグリパークの講座
(南区東笠巻新田)

申 12月25日(木)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

①ピザ作り

日 1月17日(土)・18日(日)10時半～12時半 料 2,000円

②イチゴのマフィン作り

日 1月17日(土)・18日(日)13時半～15時 料 2,200円

③肉まん作り

日 1月24日(土)・25日(日)10時半～13時 料 1,800円

④箱庭作り

日 1月31日(土)、2月1日(日)10時半、13時 ※各1時間 料 2,500円

▶ 対 ③④小学生以上 定 各日9組(①各日10組④各回20組) ◀

ゆいぽーと(中央区二葉町2)
ブラックライトで光る絵作り

日 1月18日(日)9時半～12時
対 小・中学生と保護者(2人1組)
定 10組 料 1,200円
申 1月12日(祝)までに電話で同施設(☎025-201-7530)

うららこすど みそ作り教室

日 1月18日(日)10時～12時
定 12人 料 3,800円
申 12月29日月曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ1月9日までに案内を発送

国際友好会館(中央区礎町通3)
フランス文化理解講座

日 1月18日(日)10時半～11時半
定 先着50人 料 無料
申 12月24日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み
関 市国際交流協会(☎025-225-2727)

マリンピア日本海(中央区西船見町)
いきもの教室

対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各20人
関 同施設(☎025-222-7500)

①ペンギンの体

日 1月31日(土)9時半～11時半
料 1,000円

心もぽかぽか☺ 温浴施設でイベント開催

アクアパークにいがた(西区笠木) 季節の催し

料 無料 ※別途要入館料

関 同施設(☎025-264-6400)

■冬至ヒバ玉風呂 日 12月22日(月)10時～21時半

■甘酒振る舞い 日 1月3日(土)11時～17時 ※なくなり次第終了

じょんのび館(西蒲区福井) 新春イベント

関 同館(☎0256-72-4126)

①甘酒振る舞い

日 1月1日(祝)・2日(金)10時～22時 定 各日100杯 ※なくなり次第終了

②神楽練り歩き 日 1月2日(金)13時～同15分

③ビンゴ大会

日 1月2日(金)15時半～16時半 ※景品がなくなり次第終了

▶ 料 無料(③100円) ※別途要入館料 ◀

花の湯館(秋葉区天ヶ沢) 合格祈願「いよかん風呂」

「いよかん」と「いい予感」をかけて、お風呂に「いよかん」を浮かべます。

日 1月17日(土)・18日(日)10時～21時

料 一般600円、小学生250円

関 同館(☎0250-38-5800)

寒い季節に心も体も温まる温浴施設で開催されるイベントを紹介します。

老人憩の家など スタンプラリー「お風呂大好き選手権」

対象施設でお風呂に入ると利用証明スタンプがもらえます。スタンプをたくさん集めた上位の人に景品をプレゼントします。

期間 2月26日(木)まで

料 無料 ※別途要入浴料

関 関関越サービス(☎0256-72-8430)

施 設

小須戸老人福祉センター(秋葉区小須戸)

白寿荘(南区白根)

月寿荘(南区月潟)

楽友荘(南区味方)

黒埼荘(西区黒埼)

西川荘(西蒲区川崎)

得雲荘(西蒲区仁箇)

蛭雪荘(西蒲区巻甲)

潟東ゆう学館(西蒲区三方)

入浴料

市内在住の60歳以上…120円

市外在住の60歳以上…540円

一般…300円

小・中学生…140円

申し込みのときに記載する基本事項 「催し名」または「講座名」、希望の回(複数回実施する場合のみ)、参加者全員の氏名・ふりがな ※代表者は氏名の前に◎を付け、郵便番号・住所・電話番号も記載

積極的な献血に協力をお願いします。