

健康



定例日健康相談(予約制)

■南区役所
回11月19日(火)
受け付け 午前9時~11時半
健康相談(禁煙相談も可)
持ち物 直近の健康診断の結果(なくても相談可)
健康福祉課 ☎372-6385

はじめての離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回11月14日(木)
受け付け 午後1時45分~2時
生後4~5カ月ころの赤ちゃんの保育者(先着20人)
離乳食の進め方と試食(講話は1時間程度)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
回10月23日(水)~11月12日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

ぱくぱく離乳食(予約制)

■白根健康福祉センター
回11月21日(木)
受け付け 午前9時40分~10時
生後1歳6カ月前後のお子さんの保育者(先着15人)
栄養士による幼児期の食生活の指導・試食(講話は1時間半程度)
持ち物 母子健康手帳
回10月23日(水)~11月20日(水)健康福祉課 ☎372-6385
その他 保育あり

育児相談会

■味方健康センター
回10月24日、11月28日(木)
■白根健康福祉センター
回11月14日(木)
■月湯健康センター
回11月22日(金)
受け付け 午前9時半~11時
乳幼児の保育者
身体計測、保健師・助産師・栄養士による相談
持ち物 母子健康手帳

妊婦歯科健診

■白根健康福祉センター
回10月23日(水)
受け付け 午後1時~同45分
持ち物 母子健康手帳

フッ化物塗布(予約制)・かむかむスマイル食育講座

■白根健康福祉センター
回11月26日(火)
4歳未満児
●フッ化物塗布
受け付け 午後1時半~2時
歯科健診、フッ化物塗布
持ち物 母子健康手帳
¥1,020円
回10月23日(水)~11月24日(日)まで市役所コールセンター ☎243-4895
●かむかむスマイル食育講座(フッ化物塗布会場で同時開催)
受け付け 午後1時半~2時半
栄養士による幼児期の食事・おやつミニ講話
当日直接会場へ

その他

11月6日(水)=股関節検診
同7日(木)=1歳誕生歯科健診
同13日(水)=1歳6カ月児健診
同15日(金)=3歳児健診
※1歳誕生歯科健診後に「ブックスタート(読み聞かせと絵本のプレゼント)」を実施

乳がん検診

対象 職場などで受診の機会がない40歳以上の偶数年齢(令和2年3月31日現在)の女性。奇数年齢であっても昨年度受診していない人
内容 検診車によるマンモグラフィ検査
持ち物 受診券、健康保険証、自己負担金
申し込み 10月29日(火)までに市役所コールセンター ☎243-4894

10月の日程

Table with 4 columns: 検診日, 会場, 受付時間, 定員. Row 1: 10月31日(木), 白根健康福祉センター, ①9:30~10:30 ②10:30~11:30 ③13:30~14:30 ④14:30~15:30, 各32人

自己負担金

Table with 4 columns: 年齢(令和2年3月31日時点), 40歳, 41~69歳, 70歳以上. Row 1: 自己負担金, 無料, 1,000円, 無料. Row 2: その他, 新潟市国民健康保険加入者は半額生活保護受給者・市民税非課税世帯の人は無料(「無料受診券」が必要。検診日の10日位前までに要問い合わせ)

健康増進普及講習会 ヘルシークッキング

区では「健康寿命の延伸」を目標に脳血管疾患などの病気を防ぐため、「適塩の食生活」=「ちょいしお生活」を進めています。区の健康課題やメニューの工夫について学び、楽しく調理しませんか。

Table with 4 columns: 月, 日にち, 時間, 会場. Row 1: 11, 1日(金), 9:30~12:30, 大通地域生活センター. Row 2: 20日(水), 白根健康福祉センター. Row 3: 26日(火), 味方健康センター



保健師・栄養士の指導、調理実習
¥400円 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
回各開催日の10日前までに健康福祉課 ☎372-6385

血圧測定機を設置

回区役所2階健康福祉課6番窓口血圧測定機を設置しました。ぜひ利用してください。健康福祉課 ☎372-6375



健康応援通信⑥

フレイル(高齢期の虚弱)を予防しよう

「フレイル」って何?

「フレイル」とは「加齢に伴い気力や体力など心身の活力が低下した状態」を言います。対策を行うことでフレイルは改善することができます。

フレイル予防の3本柱

フレイル予防・改善には欠かせない3つの柱があります。この柱をバランスよく日常生活の中に組み込んで健康な生活を送りましょう。

- 1 活発な生活 (社会参加) 2 良好な食生活 (十分な栄養・口腔機能の維持) 3 適度な運動

「運動」を生活に取り入れよう

南区は運動習慣のある人が少ない地域です。高齢でも、積極的に体を動かすことで筋力を維持・向上できます。ウォーキングと筋トレを組み合わせ、「動ける体」をつくりましょう。

◆ウォーキングは手軽な有酸素運動

有酸素運動は、心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。まずは、今より10分程度、歩く時間を増やすことから始めてみましょう。

◆筋力トレーニングで足腰の筋肉を鍛える

筋肉を鍛えることで転倒や骨折のリスクが少なくなります。筋肉に力が入っていることを意識して、ゆっくりと動かしましょう。(回数の目安は10回) ※ひざや足腰に痛みがある人は、整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット



足を肩幅くらいに広げ、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろして少し止め、太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくり元の姿勢に戻す。ひざがつま先より前に出ないように気を付ける。

片足上げ



背筋を伸ばしお腹をへこませる。片足を伸ばし、つま先を上げたままゆっくり足を持ち上げる。ひざにギューと力を入れ、その姿勢を10秒キープし、ゆっくり元に戻す。反対の足も同様に行う。

健康福祉課 ☎372-6385

活動紹介

9月の「南区の実りをいただく日」

古川保育園での活動

年長組が食用菊の収穫体験をしました。紫色のかきのもとの花畑に目を輝かせた子どもたち。「くると回して取る」というコツを農家の人から聞き、「とれた〜♪」「きれい!」ととても嬉しそう。菊への関心も高くなり、集会でもテーマに取り上げました。南区の名産であることを知り、給食の時間は「おいしい!」の大合唱でした。



簡単!パッククッキング

南区男女共同参画地域推進員事業

災害時のいざという時に、電気やガスなどを使用しない簡単にできる調理法を学びます。
回11月24日(日)午前9時半~午後1時
白根健康福祉センター
小学4年生以上 先着20名
¥400円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭き
地域総務課 ☎372-6605



《広告欄》