

あなたもHbA1cをチェック

糖尿病予防で健康寿命を延ばしましょう

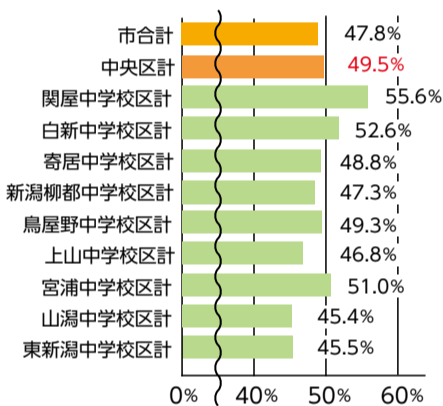
中央区民は血糖値が高い人が多い

中央区では、健診を受けた人の約半数が血糖値が基準値より高いという結果が出ています。数値が高い状態が続くと、糖尿病のリスクが高まります。血糖値が高くなりにくい生活習慣を続けることが大切です。

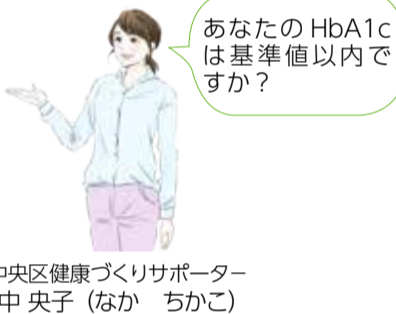
健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)

血糖値が基準以上の割合 (新潟市健康寿命延伸計画アクションプランより)

国保・後期：HbA1c 5.6%以上
けんぽ：空腹時血糖100mg/dl以上c
※HbA1cとは過去2カ月間の血糖値の平均を示しています。



市合計よりも1.7%高い割合



セミナーで糖尿病の予防方法を学びませんか？

中央区 Let's Try 糖尿病予防セミナー (夏コース・全3回)



中央区へモグロピン エーワンシー普及犬 エワン

| テーマ | 期日 | 時間 | 内容 | 会場 |
|------------|-----------------------------------|--------------------------------|---|----------------|
| ①糖尿病予防・食事編 | 7/26(金)、8/7(水)、8/28(水) ※いずれか1日 | 10:00~13:00 ※受け付けは9:45~9:50 | 糖尿病予防の講話・簡単な調理実習・ヘルシーランチの試食 健診結果(HbA1cの結果がわかるもの)、エプロン、筆記用具や眼鏡(必要な人)、リムーブカード(持っている人) ¥400円 | 健康げんき倶楽部 (万代3) |
| ②運動編 | 9/4(水) | 13:30~15:30 ※受け付けは13:10から | 生活習慣病予防のための講話、運動の実技 | 鳥屋野総合体育館 |
| ③運動編2回目 | 9/18(水) | | | |

HbA1cの値が5.6~6.4の人(過去にセミナーを受講した人、血糖で医療機関に受診中の人を除く) 30人 ※3回で1コース。①は各日10人。応募多数の場合は、3回とも参加できる人を優先して抽選。落選者のみ後日電話で連絡。

あす17日(月)から7月10日(水)までに電話で健康増進係(☎223-7246)へ

糖尿病予防のための食事を飲食店で体験しましょう

糖尿病予防に効果的な食事を食生活に取り入れるきっかけにしてもらうため、野菜・海藻・キノコ類を多く使った献立を区内飲食店で提供する予定です。提供時期など詳細は決定次第、本紙でお知らせします。

提供店を募集します

募集期間 あす17日(月)から7月31日(水)まで

申請方法 登録申請書を健康福祉課健康増進係へ

※募集チラシと登録申請書は同課で配布するほか、区ホームページでも取得可能です。



守っていきこう！ 地域の宝

鳥屋野潟周辺の自然環境

鳥屋野潟一斉清掃に650人が参加



5月26日、鳥屋野潟一斉清掃を実施しました。朝から暑い日差しが照り付ける中、650人の皆さんが参加し、およそ1時間、清掃作業を行いました。

この清掃活動は、鳥屋野潟の美しい自然を守るために昭和59年から実施しており、今回で68回目を迎えました。



この日は、山潟中学校の生徒約100人も参加。県スポーツ公園の長潟ゲート付近から清五郎までのごみを拾いました。公園の側道では「ごみが見つからないね」と話しながら歩いていましたが、清五郎付近ではごみを次々と拾っていたため、集合場所に戻る途中では「袋が重くなったね」と苦労しながら歩いていました。



同校の環境委員で3年生の市川友翔さんと今井康太さんは「家族とお花見などで鳥屋野潟周辺に来ることがあります。今日は、少しでも環境をきれいにできるように、みんなと協力してごみを拾いました。これからも、ごみをポイ捨てしないでと伝えていきたいです」と話していました。

まちなかで憩いとやすらぎを与えてくれるオアシス、鳥屋野潟の環境をみんなで守りましょう。



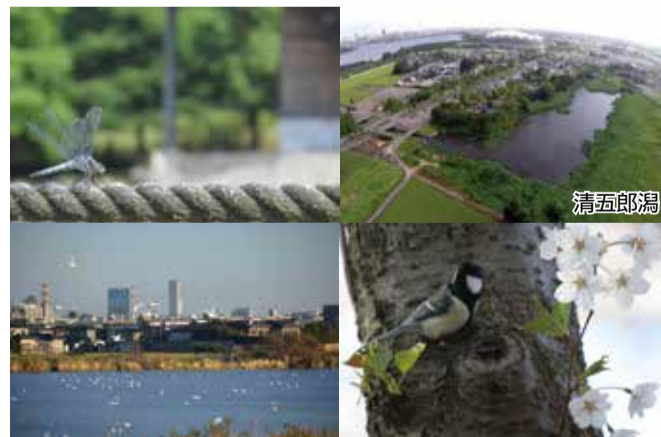
今回の一斉清掃で集めたごみです。ごみは決められた方法で捨てましょう。

潟には何が住んでいる？

鳥屋野潟・清五郎潟の生きもの展

鳥屋野潟と清五郎潟で観察できるさまざまな生きものについて、パネルで紹介する企画展を9月29日(日)まで、天寿園において開催しています。

季節ごとに観察できる動植物の他に、潟とともに暮らしてきた人々の歴史や、潟の魅力を発信する取り組みなどを紹介しています。



開園時間 午前9時から午後5時まで ※7月、8月は午後9時まで

休館日 第2、第4月曜 ※祝日、振替休日の場合は翌日

環境政策課自然環境係 (☎ 226-1359)