

健康

乳がん検診

☑ 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  
☑ 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  
☑ 12月2日(月)までに市役所コールセンター ☎243-4894  
☑ 健康福祉課 ☎372-6385

検診日	会場	受付時間	定員
12月4日(水)	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

年齢(令和2年3月31日時点)	40歳	41~69歳	70歳以上
自己負担金	無料	1,000円	無料
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日前までに要問い合わせ)		

免疫力アップ講座 ♣

☑ 12月10日(火)午後2時~3時半(受け付けは午後1時45分から)  
☑ 白根健康福祉センター  
☑ お口の健康体操、ストレッチや軽い筋力トレーニングなど免疫力を高める方法を学びます。参加者には南区産もち麦(100g)をプレゼント。  
☑ 先着30人 ☑ 12月5日(木)までに健康福祉課 ☎372-6385



健康応援通信⑦  
どうなる?どうする?高血糖

健康診断などの血液検査で血糖値が高いと言われたことはありませんか?

○どうして起きる? 高血糖

食事をすると血液中のブドウ糖が増えますが、<sup>すいぞう</sup>膵臓から出るインスリンというホルモンが働いて正常な量に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足、肥満などが続くことでインスリンの分泌が不足し、その働きが不十分になると高血糖の状態が続いてしまいます。

○どうなる? 高血糖

高血糖が続くと、自覚症状がないまま動脈硬化が進みます。高血圧・脂質異常・喫煙習慣が重なると動脈硬化はいっそう進行し、やがて全身の血管が侵され、目・腎臓・神経に障がいが出てきます。さらに脳卒中や心臓病など命に関わる病気を招くため、高血糖は「病気のデパート」と呼ばれています。

○どうする? 高血糖

高血糖を予防するポイントは、<sup>すいぞう</sup>膵臓の負担を軽くしてインスリンの分泌を促し、働きを良くすることです。

「食事の見直し」

①腹八分目 ②野菜や海草から食べる ③ゆっくりよくかんで食べる ④間食を控える

「適度な運動」

高血糖は肥満の人だけでなく、筋肉の少ない人もなりやすいことが分かっています。ウォーキングなどの有酸素運動とともに、筋肉量を増やすためスクワットなどの筋肉トレーニングも併せて行うと効果的です。

☑ 健康福祉課 ☎372-6385

活動紹介

10月の「南区の実りをいただく日」

白井保育園での活動

春に植えたサツマイモのつるをみんなで見張り、土を掘って収穫しました。集会では、給食の食材を赤・黄・緑の三色食品群に分け、たくさんの食材が入っていること、いろいろな物を食べると健康な体になることを学びました。サツマイモは、給食の「サツマイモ入り酢豚」に使い、みんなでおおいしくいただきました。



定例日健康相談(予約制)

■南区役所  
☑ 11月19日・12月17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

ぱくぱく幼児食(予約制)

■白根健康保健センター  
☑ 11月21日(木)  
受け付け 午前9時40分~10時  
☑ 1歳6カ月前後のお子さんの保育者先着15名  
☑ 栄養士による幼児期の食生活の講話と試食(講話は1時間半程度)  
持ち物 母子健康手帳(保育希望者は着替えなど)  
☑ 11月20日(水)までに健康福祉課 ☎372-6385 その他 保育あり

離乳食講習会(予約制)

■白根健康福祉センター  
☑ 12月12日(木)  
☑ 11月20日(水)~12月10日(火)市役所コールセンター ☎243-4894  
●ステップ離乳食  
受け付け 午前9時45分~10時  
☑ 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保育者先着25人  
☑ 離乳食の2回食・3回食の進め方と試食(講話は1時間程度)  
持ち物 母子健康手帳、「らくらく離乳食ガイドブック」(なくても可)  
●はじめての離乳食

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

育児相談会

■味方健康センター  
☑ 11月28日・12月26日(木)  
■月湯健康センター  
☑ 11月22日・12月20日(金)  
■白根健康福祉センター  
☑ 12月12日(木)  
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 ※白根健康センターは歯科衛生士による相談あり  
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  
☑ 12月25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  
☑ 11月26日(火)  
☑ 4歳未満児先着35人  
●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  
☑ 11月24日(日)まで市役所コールセンター ☎243-4894  
●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  
のミニ講話  
☑ 当日直接会場へ

その他

12月5日(木)=1歳誕生歯科健診  
同11日(水)=1歳6カ月児健診  
同13日(金)=3歳児健診

白根学習館まつり  
芸能発表会

☑ 11月23日(土・祝)午前9時半開演(午前9時開場)  
☑ 白根学習館ラスベックホール  
☑ 区内に在住・在勤の人が中心となって活動しているバレエ、フラダンス、舞踊、コーラス、楽器演奏、伝統芸能など37団体が日ごろの練習成果を発表します。子どもから大人まで幅広い年代の人たちが出演します。  
☑ 白根地区公民館 ☎372-5533



第6回 南区自治協議会 (概要)

10月30日に第6回区自治協議会が開催されました。「公設老人デイサービスセンターの見直しについて」などの議題がありました。詳しい会議内容は、区ホームページに掲載するほか、地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧できます。  
【次回の自治協議会】 ☑ 11月27日(水)午後2時から  
☑ 味方出張所 3階会議室 傍聴 定員10人  
※いつもと会場が違いますのでご注意ください  
☑ 地域総務課 ☎372-6605