

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより⑮

問健康増進課(☎025-212-8166)



減塩で高血圧を防ぎましょう

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行し、脳

	収縮期血圧(最高血圧)	拡張期血圧(最低血圧)
正常血圧	120mmHg未満	80mmHg未満

※高血圧治療ガイドライン2019より。家庭で測定した場合は表の数値から5を引いた数値で判定

血管疾患や心筋梗塞といった重い病気を突然引き起こす可能性があります。まずは自分の血圧を確認してみましょう。表の正常血圧よりも高くなっていたら要注意です。

■食塩の取り過ぎに注意

食塩を取り過ぎると血液中の塩分濃度が高くなります。それを抑えるために血管内に水分が取り込まれ、血液量が増えて血管の壁を押す圧力が上がり、血圧が上がります。

■減塩のポイント

- ・減塩調味料や辛味(カレー粉、唐辛子)、酸味(レモン、酢)を活用する
- ・使用量を抑える減塩しょうゆ差しを使う
- ・麺料理の汁は全部飲まない
- ・塩分の排出を助ける野菜を多く食べる(目標は1日に小皿5皿分)

※本冊3面に関連記事を掲載

小児医療宿泊施設 建設費用の寄付を受け付け

新潟大学医歯学総合病院構内に設置される、病気で入院が必要な子どもとその家族が利用できる滞在施設「 دونالد・マクドナルド・ハウスにいがた」の建設費用の寄付を受け付けています。受付期間8月末まで ※申し込み方法など詳しくは同大学HPに掲載 問地域医療推進課(☎025-212-8202)

市民農園 利用者を募集

利用期間4月～来年3月(更新により継続利用可) 対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人 年間使用料108～400円/m²

長浦市民農園(北区浦木) 面積25m² 申込先〒950-3393(住所不要)、北区役所産業振興課(☎025-387-1385)

濁川ふれあい農園(北区濁川) 面積30m² 申込先〒950-3131、北区濁川4251、同農園(☎025-258-4488) ※標準またはハーブを選択(申込時要記載)

◆金巻市民農園(西区金巻) 面積46.7～85.6m² 申込先〒950-2097(住所不要)、西区役所農政商工課(☎025-264-7623)

越前浜市民農園(西蒲区越前浜) 面積50～86.6m² 申込先〒953-8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8417)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 面積50m² 申込先〒950-1323、西蒲区東小吉775-1、同公園(☎025-375-2505)

申2月12日水曜(◆は1月31日金曜、各必着)までに、はがきに基本事項、希望農園名を記載し、各申込先へ ※応募多数の場合抽選。1世帯1通まで。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。同時期に複数の農園の利用不可。継続可能期間、年間使用料など詳しくは申込先に問い合わせ

非常勤職員などの募集

現在募集中の非常勤職員などの情報は市HPに掲載しています。



▶市HPから [職員募集情報一覧](#) [検索](#)

相談

心の悩みや不安「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月～金曜8時半～17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談

日月～金曜9時～16時半

精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期③高齢者)

日①木曜9時～12時②偶数月第2木曜13時半～16時③第2火曜・第4木曜13時半～16時半

酒・ギャンブルなど依存症相談

日第1・3月曜13時半～15時半

臨床心理士による相談

日第2水曜14時半～16時半、第4水曜18時半～20時半

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日月～金曜9時～17時 対新潟市在住・在勤・在学の15～39歳の人とその家族 ※要予約

相談・予約電話☎025-247-6777

2月開催 確定申告向け 税理士による無料税務相談

時9時半～16時 対年金受給者、給与所得者で医療費控除を受けようとする収入金額600万円以下の人

申1月22日(水)9時半から電話で税理士会新潟支部特設ダイヤル(☎025-201-7630)

市内税理士事務所 日4日(火)～6日(木) 定各事務所によって異なる

税理士会館(中央区営所通2) 日17日(月)・18日(火) 定各日先着30人

里親に関心がある人向け 相談・説明会

場児童相談所(中央区川岸町1) 申開催日前日17時までに電話で同施設(☎025-230-7777)

個別相談会 日2月7日(金)9時～17時

制度説明会 日2月13日(木)10時～11時半

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日2月12日(水)9時半～12時

場建築行政課(市役所分館) 定先着5組 申1月22日(水)8時半から電話で同課(☎025-226-2845)

趣味・講座

東総合スポーツセンターの講座(東区はなみずき3)

問同センター(☎025-272-5150)

◎親子プレイタイム 日1月22日、2月12日(水)10時～11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

◆◎英語で親子ヨガ 日2月5日～3月11日(水曜全5回)13時～同45分 対1～4歳の子と母親 定先着12組 ¥3,000円

◆初心者クライミング 日2月12日(水)19時15分～20時45分 対中学生を除く15歳以上 定先着15人 ¥700円(別途要入場料)

申◆は1月22日(水)9時から電話で同センター

亀田総合体育館の講座(江南区茅野山3)

問同館(☎025-381-1222)

◎親子プレイタイム 日1月27日(月)10時半～11時半 対就学前児と保護者 ¥300円

ズンバ 日1月27日、2月17日(月)19時半～20時15分 対中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可) 定各日先着100人 ¥500円

◎ベビーダンス 日2月17日(月)10時～11時半 対首が据わる頃～3歳の子と保護者 定先着15組 ¥1,000円 申1月22日(水)9時から電話で同館

西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日2月4日～3月24日(火曜全5回)10時15分、11時半 ※各45分 対0歳児と母親 定各先着15組 ¥2,500円 申1月22日(水)13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

介護の担い手養成研修

介護の基本を学ぶ 日2月5日(水)～7日(金)9時半～16時半 ※全3回。5日は12時まで 場新潟テルサ(中央区鐘木) 定50人 ¥無料 申1月27日(月)までにFAX(025-226-8107)で基本事項をケーアンドケーハートスクールへ 問地域包括ケア推進課(☎025-226-1281)

中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) 毛糸でコサージュ作り

日2月8日(土)9時半～12時 定先着10人 ¥500円 申1月22日

(水)9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

坂井輪図書館(西区寺尾上3) 読書会

日2月12日(水)10時～12時 テーマ「旅をする木」星野道夫著 ¥無料 問同館(☎025-260-3242)

認知症サポーター ステップアップ講座

日2月13日(木)13時半～16時半 場市役所本館3階対策室 対新潟市在住・在勤・在学で同サポーター養成講座を受講済みの人 定先着50人 ¥無料 申1月22日(水)から所定の申込書を地域包括ケア推進課(市役所本館☎025-226-1281)へ ※申込書は同課、区役所健康福祉課で配布。市HPにも掲載

にいがた市民大学 特別講座「日本酒学」

日2月21日(金)・26日、3月4日(水)19時～20時45分 ※全3回 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定100人 ¥3,000円(試飲希望者は別途500円が必要) 申2月5日(水)までに電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

問同施設(☎025-224-2088)

市場の食材を使った 親子料理教室

日2月29日(土)10時～13時半 場いくとびあ食花(中央区清五郎) 対小学3年～中学生と保護者 定16組(2人1組) ¥1,500円 申2月7日(金)までにメール(ichiba@city.niigata.lg.jp)で基本事項、子どもの学年を中央卸売市場(☎025-257-6767)へ ※2月12日に抽選結果を通知

講座「ストレスと睡眠障害」 日2月29日(土)14時～16時 場新潟テルサ(中央区鐘木) 定先着120人 ¥無料 申1月23日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問こころの健康センター(☎025-232-5551)

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 3月の講座

時13時～16時 定各先着10人 申1月22日(水)9時から電話で同センター(☎025-378-2158)

玄米加工品作り

日3日(火) ¥2,000円

餅粉とうるち粉で団子作り

日5日(木) ¥1,500円

新潟市美術館(中央区西大畑町) 企画展の舞台裏ツアー

日3月20日(祝)10時、14時 ※各2時間 定各回20人 ※当日の企画展観覧券(一般500円、高校・大学生400円)が必要 申2月25日(火)18時までに同館HPから申し込み 問同館(☎025-223-1622)

催し物

北区郷土博物館(北区嘉山) 昭和のくらし展～住まいの道具

日5月17日(日)まで9時～17時 ※月曜(祝・休日の場合翌日)、2月12日(水)、4月30日、5月7日(木) 休館。第2・4土曜14時～16時に

胃がん内視鏡検査は3月31日までに受診を 問健康増進課(☎025・212・8162)