

健(検)診、まだならすぐに申し込みを

新型コロナウイルスの感染防止のため、完全予約制で成人の健(検)診を実施しています。日時や場所は、市政だより9月号(追加実施分)、市ホームページ、健康カレンダーで。

健康課 ☎ 32・5000、各支所市民生活課 ※申し込み後、案内を送付します



4月に配布した健康カレンダー

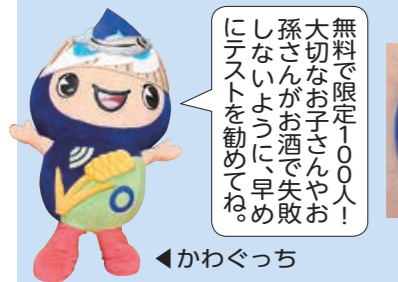
新成人限定

お酒から、健康を守るためにアルコール体質パッチテスト

お子さんにお勧めを!

腕にパッチを貼るだけで、お酒への適性がチェックできます。時間は約20分。テスト結果と共に、お酒との付き合い方のポイントを保健師が解説します。

来年3月31日までの平日午前8時30分～午後4時30分(随時) 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ



無料で限定1000人! 大切なお子さんやお孫さんがお酒で失敗しないように、早めにテストを勧めてね。

かわぐち

- 9月(月)④ 12月7日(月)⑤ 15日(火)午後1時～4時
- 11月29日(日)午前10時30分～午後1時30分
- 12月13日(金)③ 18日(水)④ 26日(木)⑤ 12月4日(金)までに健診専用番号 ☎ 32・5000へ

- 11月20日(金)② 25日(水)③ 30日(日)④
- 11月14日(月)午後2時30分～4時
- 11月13日(日)⑤ 27日(金)
- 12月4日(金)午後1時30分～3時
- 12月11日(水)午後6時45分～8時

再就職合同企業説明会

11月12日(木)・26日(木)午後1時30分～4時

借金返済に関する無料相談会

11月28日(土)午前10時～午後4時

税理士無料税務相談(要予約)

11月18日(水)、12月2日(水)午後10時～12時

子ども・子育て課

11月14日(月)午後2時30分～4時

パパママサークル

11月11日(水)から12月11日(水)まで

上川西コミュニティセンター

11月13日(金)から11月14日(土)まで

市有財産売却

11月13日(金)から11月14日(土)まで

子育て課

11月11日(水)から12月11日(水)まで

市有財産売却

11月13日(金)から11月14日(土)まで

「仮称」長岡風力発電事業環境影響評価方法書の縦覧

11月6日(金)～12月7日(月)

オンライン介護研修会

11月26日(木)午後3時～4時

あなたの健康相談会

11月20日(金)② 25日(水)③ 30日(日)④



9月にオープンしたばかりのながおか花火館。体操の後は、館内を巡ってみませんか。

つきいちひろばinながおか花火館

11月26日(木)、12月10日(木)午前10時30分～11時30分

長寿はじりょう課

39・2268

健康

あなたの健康相談会

11月20日(金)② 25日(水)③ 30日(日)④

3こころの相談会

11月25日(水)② 12月2日(水)③ 9日(水)④

カフェE健康講座

11月13日(金)① 19日(木)②

アルコール相談会

11月19日(木)午後2時～4時

11月は糖尿病予防月間

11月14日(月)午後2時30分～4時

家族で守ろう パパの健康

11月14日(土)午前10時30分～午後3時30分

11月は糖尿病予防月間

糖尿病、自分に関係ないと思っていないですか?

11月は、長生橋が糖尿病予防運動のシンボルカラーである青色にライトアップされます(写真は昨年。撮影・木津幸雄さん)

患者数が年々増加している糖尿病。市の国民健康保険に加入する40歳から74歳の人のうち、約6人に1人は糖尿病の治療を受けています。健診の結果では、約7割の人に血糖値の異常がみられます。他人事ではなく、誰もがなり得る身近な病気です。

糖尿病は自覚症状がありません。毎年健康診断を受け、再検査が必要との結果が出た場合は、必ず受診しましょう。

健康課 ☎ 32・5000

かかりつけ医と専門医、市が連携して重症化予防をサポート

人工透析を受ける人を減らすため、市は長岡市医師会、長岡地域糖尿病対策推進会議と共に「長岡市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施しています。国民健康保険の加入者で、糖尿病性腎症またはその恐れがある人には、かかりつけ医と専門医、市が連携して診療や保健指導を行います。該当する人には案内を送付しています。

動画で予防のポイントチェック!

▲こちらから

- ### ●糖尿病重症化予防の3カ条!
- 定期的な尿検査で腎機能を確認
 - 基準値(HbA1c8%以上、尿たんぱく+以上、eGFR45ml/分/1.73m²未満のいずれか)に該当したら、かかりつけ医と相談の上、専門医を受診
 - 定期的に保健指導を受けて生活の振り返り

家族で守ろう パパの健康

買い物のついでに健康チェックはいかが。

11月14日(土)午前10時30分～午後3時30分

リバーサイド千秋 体組成の測定、医師による健康相談など 定100人(先着)

健康 スポーツ 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば