



東区の皆さんの健康づくりを応援します！

元気が 出る

新潟市
東区

ガイドブック

TOPIX

- 1 東区げんき応援チャレンジに応募しよう！
- 2 東区ってどんなところ？
- 3 自分に合った運動をみつけよう！
- 4 自分のからだを知ろう！
- 5 健康づくり応援隊の紹介



はじめに

このたびは東区「元気が出るガイドブック」をお手にとっていただき、誠にありがとうございます。

東区では、皆様の健康づくりにお役立ていただくために様々な事業や健診の機会を設けております。このガイドブックはそれらの情報を皆様にわかりやすくお届けするために平成29年度から作成しております。

このガイドブックがこれからの皆様の生き生きした生活につながるきっかけのひとつになれば幸いです。

《目次》

- 1. 東区げんき応援チャレンジに応募しよう! 3、4
- 2. 東区ってどんなところ?
 - ・東区の特定健康診査受診率..... 5
 - ・東区健康課題..... 5
- 3. 自分のからだを知ろう!
 - 1) 健診でげんきをアップしよう!
 - ・新潟市の受診券を使って、健康チェック!! 6
 - ・特定健康診査..... 6
 - ・がん検診..... 6
 - ・健康相談..... 7
 - ・骨粗しょう症予防相談会..... 7
 - 2) 食事でげんきをアップしよう!
 - ・野菜 de ちょいしお生活 8、9
- 4. 自分に合った運動を見つけよう!
 - ・東区のおもなスポーツ施設..... 10
 - ・ウォーキング自主グループの紹介..... 11
 - ・運動事業の紹介
 - 健康ミニ講座..... 12
 - 生活習慣改善モニター..... 12
 - ・“フレイル”をご存知ですか? 13
 - ・自宅でできる体操～新潟市体しゃっきり体操～..... 14、15
 - 地域の茶の間で楽しく運動..... 16
 - 幸齢ますます元気教室(介護予防)..... 16
- 3) お口のげんきをアップしよう!
 - ・お口の体操..... 17
 - ・お口の健口^{けんこう}セミナー..... 17
- 5. 健康づくり応援隊の紹介
 - ・運動普及推進委員のご紹介..... 18
 - ・運推さんおすすめ! ウォーキングコース..... 18
 - ・食生活改善推進委員のご紹介..... 19
 - ・食推さん考案! フレイル予防応援レシピ..... 19

東区げんき応援チャレンジに応募しよう!

「健康づくり」のために行っていることを、下記のはがきにご記入いただき、郵送、または東区役所健康福祉課、石山地域保健福祉センターに直接お持ちください。抽選で裏面の素敵な景品がもらえます。
 お得に楽しく健康づくりに取り組みましょう!

東区応援団長「ぬたりん」

応募期間 ▶ 令和5年8月21日(月)～令和5年12月15日(金)まで
 当日消印有効

はがきの書き方は裏面をみてね!

応募はがき (切手代はご負担ください)

応募方法

STEP 1
 自分が「健康づくり」のために取り組んでいることを右の必要事項に記載しよう!

STEP 2
 必要事項をはがきを書いて、郵送または東区役所健康福祉課、石山地域保健福祉センターに設置している応募箱に入れよう!

STEP 3
 抽選で素敵な景品をGET!
 (令和6年1月に抽選・景品発送予定)

キリトリ

郵便はがき

9 5 0 8 7 0 9

切手を貼ってください (63円)

新潟市東区下木戸1丁目4の1
 (東区げんき応援チャレンジ応募係)
 東区役所健康福祉課健康増進係 行き

お名前 _____

ご住所 〒 _____

電話番号 _____

希望景品

第1希望 コース 第2希望 コース

当選の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。
 希望する景品が外れた場合、景品の選択は事務局に一任されます。

★抽選で★
ステキな
景品を★
プレゼント!



「ぶちしょっぶ東区」の
ご紹介

東区の障がい者施設が自主
製品を販売するお店です。
詳しくは、裏表紙をご覧ください。

A
タニタ
体組成計
2名様

B
電動
歯ブラシ
2名様

C
シチズン
手首式血圧計
2名様

D
ぶちしょっぶ東区
ぬたりん
クッキー・ラスク
詰め合わせ
5名様
社会福祉法人
新潟市中央福祉会
ワークセンターふじみ

E
ぶちしょっぶ東区
にいがた♡
ハーブティー &
クラフト小物
5名様
ファースト
せかんど

F
ぶちしょっぶ東区
はちみつ南高梅 &
こわれ車麩
5名様
いぶみん
いぶきサポート協会
きぼう福祉園

G
薬用アパコート S.E.
ナノテクノロジー
歯磨き粉
5名様
Yakult

H
カリッコシリーズ
10名様

東区げんき応援チャレンジ 応募はがき

応募期間

令和5年8月21日(月)～令和5年12月15日(金)当日消印有効

右の記載例を参考に健康のために
取り組んでいることを書いて、
郵送か東区役所等に設置している
応募箱に入れるのじゃ!



1. 取り組んでいること (いくつでもOK!)

-
-
-

2. 取り組んだ期間 (開始時期、回数、頻度)

3. 取り組みの成果や感想

＜一言アンケート＞

- 今年度受診した健診に○をつけてください。
- ・健康診断 (特定健診や会社の健診・人間ドック等)
 - ・がん検診
 - ・歯科健診
 - ・これから受ける予定
 - ・受ける予定はない

取り組み記載例

＜食事＞

- ・1日3食、バランスよく食べている
- ・減塩を心がけている
- ・腹八分目に食べている
- ・間食は週2回までにしている

＜運動＞

- ・筋トレを毎日行っている
- ・ストレッチを30分行っている
- ・ウォーキングをしている
- ・ラジオ体操をしている
- ・自分で決めた運動を毎日続けている

＜その他＞

- ・週2回休肝日を守っている
- ・規則正しい生活を送っている
- ・毎日体重を測っている
- ・毎日血圧を測っている
- ・タバコは吸わない
- ・歯みがきを1日3回している など

その他健康のために取り組んでいることを
何でも記入してください!

問い合わせ先 (事務局)
新潟市東区役所
健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2350

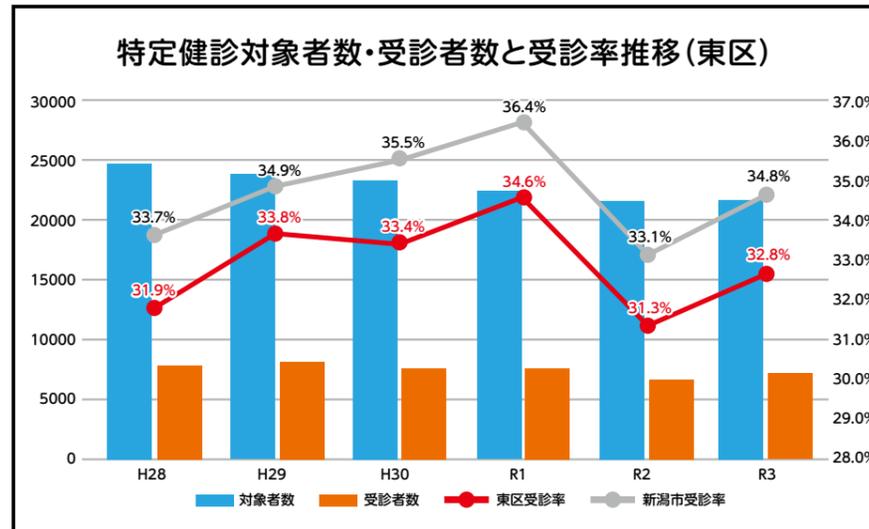


東区ってどんなところ?

東区の特典健康診査受診率

東区の受診率は、
新潟市の中でも
低い状況です!!

東区の特典健診受診率を知っていますか?



健診を受けていないと…

病気の自覚症状が出るまで気が付か
ず、重症化の恐れがあります。重症疾
患で倒れた方のうち、約6割が健診連
続未受診でした。

早いうちに病気の芽に気づき、
治療へ繋げられるよう
毎年健診を受けましょう!

まずは健診を
受けることが大事
健診を受けて自分の
体のことを知ろう

東区健康課題

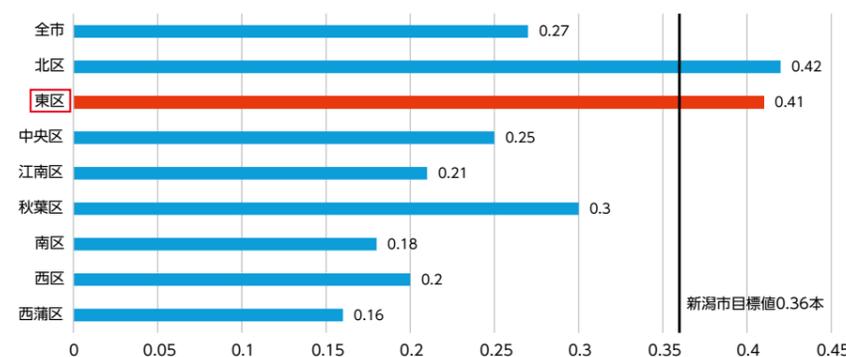
東区は子どものむし歯も
多いことをご存じですか?

東区「歯っぴーすまいるプロジェクト」

令和3年度東区の12歳児(中学1年生)の一人平均むし歯本数は0.41本と市平均の0.27本に比べて多い状況です。
このむし歯の状況を改善するため、東区ではこども食堂・保育園・幼稚園・こども園・放課後児童
クラブなどと連携して歯とお口の健康づくり東区「歯っぴーすまいるプロジェクト」を実施しています。
乳幼児期からむし歯や歯周病を予防し、歯とお口の健康を保つことが大切です。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2340

令和3年度12歳児(中学1年生)一人平均むし歯本数(区別)



出典：新潟市学校保健統計

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です

予防のポイント

- 1 歯みがきと仕上げみがき (小学
校4年生くらいまでは大人が
仕上げみがき)をしましょう
- 2 おやつは1日1～2回と回数を
決めましょう
- 3 フッ化物の利用で歯の質を強
化しましょう
- 4 かかりつけの歯医者さんで定
期的にお口の中をみてもらい
ましょう



自分のからだを知ろう！

健診でげんきをアップしよう！

ご自身の体のこと、どこまでご存知ですか。
体の異常は見た目だけではわかりません。年に一度は体の総点検を行いましょ。

新潟市の受診券を使って、健康チェック!!

新潟市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない方へ各種検診を行っています。

対象の方へは、右記の受診券、案内冊子「検診いっ得」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

(受診券の色 市国保→緑、後期高齢→ピンク、それ以外の保険→青)お手元がない場合は、お問い合わせください。

各種検診を受けられる医療機関・検診の種類、対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。
各種検診の日程は東区だより等をご確認ください。

受診の際は受診券が必要です



受診券

案内冊子「検診いっ得」

特定健康診査



ワンコインでお得にメタボチェック!

お問い合わせ 東区役所健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2350

特定健康診査(特定健診)とは、生活習慣病の要因となる「メタボリックシンドローム」の予防・解消に重点を置いた健診です。自覚症状がなくても体の状態を確認するよい機会です。年に1度の習慣として、健康管理に役立てましょう。

検査項目 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

対象となる方

対象(令和6年3月31日現在の年齢)	40歳～59歳	60歳以上
40歳以上の新潟市国民健康保険加入者	500円	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者 生活保護受給者等	無料	

特定健診が受けられる医療機関・対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。

※左記対象者以外の特定健診については、各医療保険者(健康保険証の発行元)にお問い合わせください。

※市民税非課税世帯の方は無料となります。無料券を発行しますので、受診日の14日前までに申請してください。

がん検診

自覚症状がない今こそがん検診を受けましょう!!

お問い合わせ 東区役所健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2350



検査項目 肺がん(結核)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

対象となる方 40歳以上で、下記のいずれかに該当する方(※子宮頸がんは20歳以上の方)

- 新潟市国民健康保険加入者
- 新潟県後期高齢者医療制度加入者
- 生活保護受給者等
- 職場や被扶養者向けのがん検診の機会のない方



健康相談

要予約



保健師や看護師、栄養士がご相談を伺います。血圧測定・体脂肪測定・みそ汁の塩分濃度測定ができます。

会場・問い合わせ先	開催日	時間
木戸健康センター ☎ 025-250-2370	8/22(火) 9/19(火) 10/17(火) 11/21(火) 12/19(火) 令和6年 1/16(火) 2/20(火) 3/19(火)	① 9:15～ ② 9:45～ ③ 10:15～ ④ 10:45～ ⑤ 11:15～
石山地域保健福祉センター ☎ 025-250-2901	8/ 1(火) 10/ 3(火) 12/ 5(火) 令和6年 2/ 6(火)	① 9:10～ ② 9:50～ ③ 10:30～ ④ 11:10～
シルバーピア石山 ☎ 025-250-2901	9/22(金) 11/24(金) 令和6年 1/26(金) 3/22(金)	① 10:00～ ② 10:30～ ③ 11:00～ ④ 13:30～ ⑤ 14:00～ ⑥ 14:30～

令和5年度はすべての会場が要予約となっておりますので、ご注意ください

骨粗しょう症予防相談会

要予約



骨密度測定と、その結果から栄養士・看護師による骨粗しょう症予防のための健康相談を行います。見えないところだからこそ、測定してチェックすることが大切です!

申し込み先

新潟市役所コールセンター
☎ 025-243-4894
(午前8時～午後9時 年中無休)

対象となる方 18歳以上の新潟市民

申し込み方法 開催日の約1か月前頃に区だよりに掲載します。
申し込み開始日は区だよりをご確認ください。

開催日	会場	受付時間(各回先着7名)
8月24日(木)	木戸健康センター	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40 ④ 11:10
9月22日(金)	シルバーピア石山	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40 ④ 11:10 ⑤ 13:10 ⑥ 13:40 ⑦ 14:10
10月 3日(火)	石山地区公民館	
11月14日(火)	中地区公民館	

食事でげんきをアップしよう！

＼ 主食・主菜・副菜を組み合わせる /

野菜 de ちょいお生活

ご存知ですか？

新潟市民は脳梗塞や胃がんで亡くなる人の割合が多く、予防するには食塩を減らして↓、野菜を食べる↑など、栄養のバランスが大切です

Q 栄養バランスの良い食事とは？

A 主食・主菜・副菜のそろった食事です
食事を“つくる時”、“選ぶ時”、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することがポイントです

副菜 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこと海そう
- いも類

主菜 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

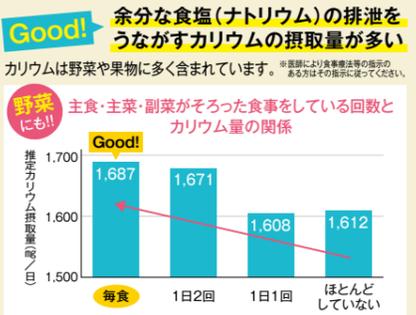
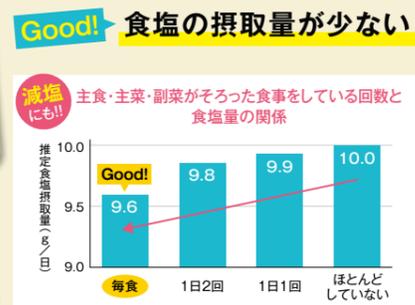
主食 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類

プラス 1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物

理由があります！
主食・主菜・副菜がそろった食事をする人は



平成27・28年度新潟市健康・栄養調査

⚠️ こんな食事になっていませんか？

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると栄養のバランスがよくなります。

まずは1食チャレンジしてみませんか？



⚠️ おかずがたっぷり 主菜が2品!

主食 主菜 主菜 副菜 副菜

脂肪などのとり過ぎにつながります



肉や魚の量を減らして野菜をプラス!



⚠️ いろいろ用意するのは大変… 副菜無し!

主食 主菜

野菜が不足しています



*サラダなどの副菜をプラス!
*丼物は食塩のとり過ぎにつながります。サラダのドレッシングは控えめに。



⚠️ お腹がすいているので… 主食の重ね食べ!

主食 主食

外食で エネルギー、食塩のとり過ぎにつながります



*食べ方の工夫
量を半分にする、汁は飲まない

*メニュー選びの工夫
野菜がたっぷりなタンメンを選ぶ



*買う時の工夫
おにぎりやカップ麺などには、
主菜→ゆで卵
副菜→サラダ
などを組み合わせ!

みんなができる 実践ポイント

食塩の目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満
日本人の食事摂取基準2020年版

野菜の目標量

1日の目標量350g
小鉢のおかず
1日5皿が目安です。

減塩のポイント

栄養成分表示を確認

栄養成分表示 1袋(200g)当たり	
熱量	172kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g

加工食品等には栄養成分表示が義務付けられています。1日の目標量と照らし合わせ、賢く食べましょう。

女性の1日の食塩目標量の約半分

副菜は塩をつけない冷やしトマトなどに!

野菜を増やすポイント

みそ汁、スープには具をたっぷり

加熱すると野菜のかがさが減り、食べやすくなります。また、具が増えることにより汁の量が減るため減塩にもつながります。

具たくさんにすれば立派な副菜に!

【お問い合わせ先】新潟市保健所 健康増進課 電話 025-212-8166

発行 令和2年3月

自分に合った運動をみつけよう!



東区のおもなスポーツ施設

各施設の詳細はこちら >>>



>> 東総合スポーツセンター

東区はなみずき 3-4-1
☎ 025-272-5150



新潟市内最大の観覧席数(3,120席)を有する体育館です。国体をはじめ、全国大会なども多数開催されています。

大会以外にも、トレーニングやランニング、バドミントンや卓球などの個人開放も実施しており、日常の健康づくりの場になっています。

トレーニングルーム内には高さ7m(登はん距離最大8m)の人工壁3面をもつクライミングルームが併設されており、小学生から大人までお楽しみいただけます。専用シューズの貸し出しもあります。



>> 下山スポーツセンター

東区下山 1-121
☎ 025-272-7677



プールでは膝関節などにかかる負担が軽減されるので、膝に不安がある方もしっかり鍛えられます。

トレーニングルームでは、広いスペースと充実した設備でのびのびと運動できます。また、トリムコースは1周470mで、無料で利用できます。



>> 新潟市庭球場

東区江口 114-1
☎ 025-276-8900



全国大会から小規模大会まで開催できる砂入り人工芝16面の県内有数の庭球場です。

大会のない日やナイターは多くの一般市民の方で賑わっています。また、4歳からシニア層まで年齢問わず参加が可能なテニス教室を開催しています。

無料で利用できる「壁打ちコーナー」や、1周600mの「トリムコース」も併設しています。



ウォーキング自主グループの紹介

東区内でウォーキング自主グループが7グループあり、楽しく、活発に活動しています!

>> 山の下地区

山の下月曜ウォーク



毎月第3月曜日
活動範囲: 山の下周辺
雨天時は新潟みなどトンネル

会員は15名、みなどトンネルを中心に、2時間、時には四季折々の花を見ながら楽しく活動しています。

木曜ウォーキング会



毎月第4木曜日
活動範囲: 区内および市内
雨天時は新潟みなどトンネル

定例会は主に区内を歩きます。また、季節に合わせたハイキングと近郊の山歩きや親睦会もしています。毎月会報を発行します。

下山かよう歩く会



毎月第3火曜日
活動範囲: 下山周辺
雨天時は新潟みなどトンネル

区内のみならず、春・秋の花見、小史跡見物、昨年は初めて福祉バスを利用していただき、見聞と親睦を深めました。

>> 木戸・大形地区

水曜ウォーキング



毎月第3水曜日
活動範囲: 木戸周辺
雨天・冬期は東総合スポーツセンター内

皆さんと歩く楽しい発見の連続です。たまには区外への遠出や、プラブラゆっくり下町歩きも好評です。

大形歩こう会



毎月第4月曜日(休日の場合第5月曜日)
活動範囲: 大形周辺

給水ポイントで疲れた身体を、運推さんと脳トレでリフレッシュしてみませんか。



>> 石山地区

石山健康あるこう会



毎月第2金曜日
活動範囲: 石山周辺・区外

近郊の名所の散策に加え、近くの電車旅も楽しんでいます!

火・金ウォークの会



毎月第1火曜日、第3金曜日
活動範囲: 石山周辺・区外

コースは新潟市内だけでなく、春は桜、秋は紅葉を求め市外へ。25名のメンバーで楽しく活動しています!



東区はウォーキングにピッタリの名所が沢山!
歴史や四季を感じながら歩いてみませんか?

詳しいコース説明はこちら >>>



運動事業の紹介

健康ミニ講座

要予約

運動普及推進委員と一緒にラジオ体操、ストレッチを行います。体操の後は、栄養講座、血圧・体組成測定などを行います。

会場：石山地域保健福祉センター 定員：各回 15名
お問い合わせ・申し込み先→石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901

日程	会場	時間	申し込み方法
①令和5年 8月 1日(火)	石山地域保健福祉センター	13:00～14:30 【内容】 13:00～ラジオ体操等 13:30～ミニ講座 ①食事バランス診断(SAT) ②音楽に合わせた簡単な体操 ③栄養士の講話 ④健康相談	各回前月の東区日より掲載後申し込み開始。定員になり次第終了。
②令和5年10月 3日(火)			
③令和5年12月 5日(火)			
④令和6年 2月 6日(火)			

スポーツクラブを利用してメタボ予防・改善に取り組まいませんか？

生活習慣改善モニター

対象となる方

- ※下記の要件をすべて満たす方
- 新潟市に住所のある 30～74歳の男女
 - 特定健康診査や職場健診・人間ドック等を受診している方(申込日からおおよそ過去6か月以内の受診)かつ健診結果が腹囲「男性85cm」、[女性90cm]以上 または、BMI*が「25以上」の方
 - ※BMIとは……おもに肥満の判定に用いられる国際的標準指標(Body Mass Index)
計算式 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 - 3か月間の運動プログラムを週1回以上実施できる方
 - 医師から運動制限されていない方
 - 取り組みや成果を区だより等に掲載することを了解いただける方(匿名可)
 - 令和5年度および令和6年度の健診結果を提供できる方

モニター期間は約6か月

費用は3,000円!

利用できるスポーツクラブと期間

期	利用期間	募集開始日	施設名
A	8月～10月	7月 5日(水)	アクシーひがし
B	9月～11月	7月 5日(水)	アクシーユタカ
C	10月～12月	8月 9日(水)	JOYFIT
D	11月～令和6年1月	9月 6日(水)	アクシーひがし
E	12月～令和6年2月	10月 4日(水)	アクシーユタカ
F	令和6年1月～令和6年3月	11月 8日(水)	JOYFIT

対象とならない方

- すでに、スポーツ施設やスポーツクラブに入会し取り組んでいる方
- 過去に当モニターとして実施したことがある方
- 利用を希望するスポーツクラブで過去に会員だった方

応募申請書をダウンロード



令和4年度 参加者の声

山際さん <ジョイフィットで実施>

①きっかけ ②生活や体の変化 ③感想

①定年退職後の再雇用期間も終わり、これからの健康生活のためのメタボ改善に向けて何かしなくてはと考えていたところ、区だよりでこのモニター事業を知り参加申し込みをしました。

②参加にあたり、体重増は自覚があったものの、区役所の初回面談で参考までに測定した血管年齢測定が68歳(実年齢は64歳)と判定されショックでした。そこで、スポーツクラブに週2～3回通い、食生活の改善を意識した結果、半年間で体重は4kg以上減少し、血管年齢は51歳まで若返りました。

③嬉しいことに中性脂肪など特定健診項目の改善が図られたため、主治医と相談して投薬を2種類減らすこととなりました。今回の取り組みは本当にいいきっかけになりました。今後もウォーキングや筋トレなど楽しく運動を行い、酒量やカロリーを意識した食生活を継続したいと考えております。

現在も下山スポーツセンターで運動を続けています!



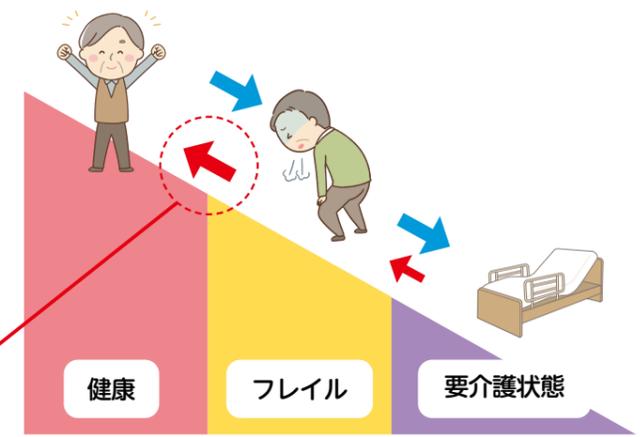
お問い合わせ・申し込み先 東区役所健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350



“フレイル”をご存知ですか？

フレイルとは

- ・加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
- ・放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- ・早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防いだり、**健康な状態にもどす**ことができます。



予防のポイント

栄養

毎日の食事はフレイル予防の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



身体活動

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。今より10分多く体を動かしましょう。



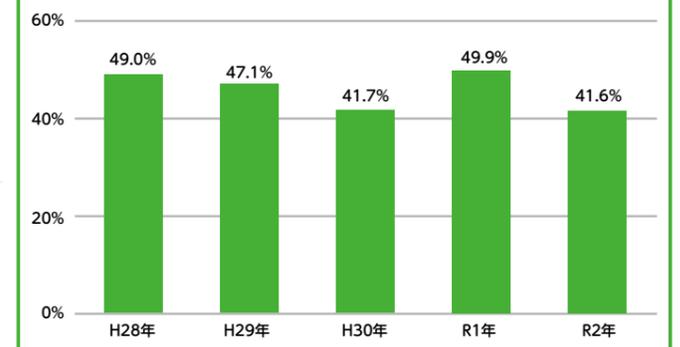
社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



新潟市民の高齢者の4割が地域活動などに参加

就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合 ※



出典：厚生労働省 食べて元気にフレイル予防 ※H28,29,30年 食育・健康づくりに関する市民アンケート調査、R1,2年 新潟市民の健康づくりに関する調査

自宅でできる体操～新潟市体しゃっきり体操～

「新潟市体しゃっきり体操」は、体力に自信のない方でも取り組んでいただける体操です。ストレッチや筋力トレーニングが組み込まれていて、腰痛やひざ痛の改善、ロコモティブシンドロームの予防に効果があります。自宅にいる時間に実施してみませんか。

ストレッチ・筋力トレーニングのポイント

- ① 呼吸を止めないようにしましょう
- ② 10秒位かけてゆっくりと「いち・にい・さん…」と数を数えながら行いましょう
- ③ 反動をつけずに、気持ちよいところでストップ
- ④ 伸びている（鍛えている）筋肉を意識しながら行うと効果アップ
- ⑤ 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない

詳しい内容は
YouTubeで視聴できます



1 全身伸ばし



2回

2 腰ひねり



左右交互に2回

3 片膝かかえ



左右交互に2回

4 腰伸ばし



2回

5 お腹へこまし



2回

6 背すじ伸ばし



2回

7 お尻歩き



交互に10回

8 四つ這いで手足上げ



左右交互に各2回

9 体の横曲げ



左右交互に2回

10 胸張り



2回

11 背中丸め



2回

12 太もも後ろ伸ばし



左右交互に2回

13 片足上げ



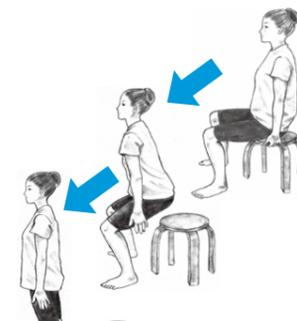
左右交互に2回

14 上体ひねり



左右交互に2回

15 椅子からの立ち座り



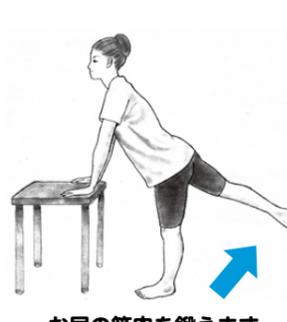
2回

16 スクワット



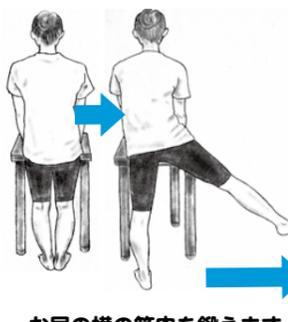
2回

17 足の後ろ上げ



左右交互に2回

18 足の横上げ



左右交互に2回

19 もも上げ



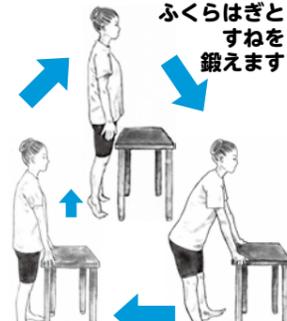
左右交互に2回

20 ふくらはぎ伸ばし



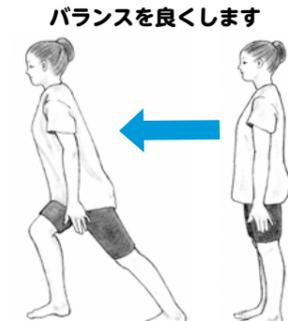
左右各2回

21 つま先立ちとつま先上げ



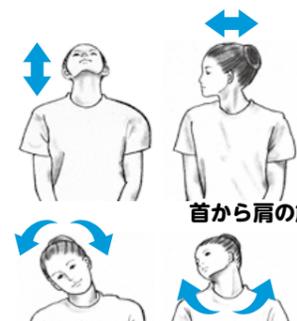
交互に2回

22 ステップ運動



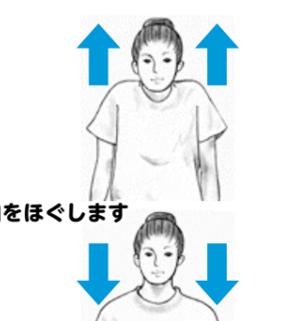
左右10回ずつ

23 首の運動



2回

24 肩の上げ下げ

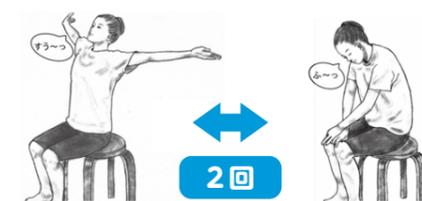


25 上半身の曲げ



1回

26 腕を広げて深呼吸



2回

お疲れ様でした!

地域の茶の間で楽しく運動

東区では、希望のあるお茶の間や地域で活動されている団体に対し、介護予防を目的に無料で講師を派遣します。

また、運動普及推進委員の皆さんと一緒に、その後も運動が継続できるよう支援しています。身近なところから皆さんで健康づくりを始めませんか。

※普段運動を行っていない団体が優先です。
状況によってはご希望の時期に実施できない場合があります。



お問い合わせ 東区役所健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2350

幸齢ますます元気教室（介護予防）

元気で動ける身体を維持し、自立した生活が送れるように、介護を有する状態となることを予防するための教室です。

体操（体しゃっきり体操）や講座のほかに、お口の体操、認知機能維持・向上、栄養について楽しく学べる教室です。週1回3か月コースで行います。必要な方へは会場までの送迎もあります。

≫ 対象となる方 ≫ 要支援認定を受けている方、または事業対象者のうち、医師による運動制限のない方

東区では、教室終了後も体操を継続したいと自主的に集まり立ち上がったグループが20グループあり、元気に活動されています。



お問い合わせ

地域包括支援センター 藤見・下山
☎ 025-290-7155

地域包括支援センター 木戸・大形
☎ 025-272-3552

地域包括支援センター 山の下
☎ 025-250-0032

地域包括支援センター 石山
☎ 025-277-0077

お口のげんきをアップしよう！

お口の体操

お口の体操には食べて飲み込む機能や発音機能を維持・向上させ、また、唾液の分泌を促す効果があります。安全に食事をとるためにも、特に食事の前に取り入れましょう。

①深呼吸
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

②首の運動
1) 左右を向く 左→正面→右→正面 2) 左右に傾ける 左→正面→右→正面 3) 上下を向く 下→正面→上→正面 4) 回す 左回り→右回り

③肩の運動
1) ゆっくり上げ、ストンと下ろす 2) 腕を回す 前回り→後回り

④頬の運動
1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右 2) 両方膨らませて両手をあて、ぶっとつぶす

⑤顔の運動
1) 口を尖らせて「ウー」 2) 口を横に広げて「イー」 3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

⑥耳下腺マッサージ
両手を頬にあて、ゆっくり円を書くようにマッサージ 前回り→後回り

⑦舌の運動
1) 前に出す 2) 左右に動かす 3) 唇をゆっくりなめる

⑧発音
大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす「ハ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」

口腔ケアマニュアル（情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究）班発行）より

お口の健口セミナー

無料



※感染対策を行って実施しておりますので、安心してご参加ください

生涯にわたり、おいしく、楽しく、安全に食べるためにはお口の健康が大切です。

お口の健康は身体の健康にも深く関わっています。そこで、お口の健康を維持向上して、元気に過ごしていただくために「お口の健口セミナー」を実施しています。

≫ 対象となる方 ≫ 65歳以上の新潟市民 定員15名

2回1コース（募集期間：令和5年8月23日（水）～令和5年9月13日（水））

日程	会場	時間	主な内容
①令和5年 9月27日（水）	木戸健康センター （東区役所庁舎2階）	10:00～11:40	<ul style="list-style-type: none"> 口腔、運動、栄養についてミニ講座 誤嚥性肺炎の予防について お口の体操、お口の清掃について 飲み込む機能を高める運動 唾液腺マッサージ等
②令和5年10月18日（水）			

出前出張型 「地域の茶の間」などへ歯科衛生士が出張して健康講話を行います。

所要時間	主な内容
約1時間	<ul style="list-style-type: none"> 誤嚥性肺炎の予防について お口の清掃について

申し込み先

東区役所健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2340

健康づくり応援隊の紹介

東区には、区役所以外にも皆様の健康づくりをサポートしてくださっている方々がたくさんいらっしゃいます。今回はその中で運動普及推進委員と食生活推進委員についてご紹介します！



運動普及推進委員のご紹介

通称
うんすいさん

私たちは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及しているボランティアです。

》こんなことをしています

- 健康てくてく歩こう会の開催（春・秋）
- 地域の茶の間など地域のボランティア活動
- 市健康づくり事業への協力
- 介護予防・生活習慣病予防のための運動



運動普及推進委員・東支部の皆さん
(令和5年撮影)

東支部長
眞野さん

健康づくりには運動、栄養、休養の三要素が大切です。それを支えるのが規則正しい生活リズムです。これが健康寿命延伸のポイントです。私達運動普及推進委員と一緒に楽しく、元気に体を動かしませんか。

運推おすすめ！ウォーキングコース



》石山グループ》 旧砂丘地帯(石山、岡山) & 新発田藩馬場～本所みどりの田園ラインを歩く

Start ▶ 東新潟駅 ▶ 石山第一公園 ▶ 中島郵便局 ▶ 平出 修生誕の地 ▶ 猿ヶ馬場地区 (旧新発田街道) ▶ 観音堂 ▶ 猿ヶ馬場諏訪神社 ▶ 東石山コミュニティハウス ▶ 岡山どんぐり山公園 (神名宮) ▶ 新潟市庭球場 ▶ 本所みどりの田園ライン ▶ 東中野山小学校 ▶ 東石山中学校 ▶ 石山第一公園 ▶ Goal

》山の下グループ》 通船川河岸お散歩コース

Start ▶ 山の下まちづくりセンター ▶ 山の下閘門排水機場 ▶ 焼島橋 ▶ 焼島地藏尊 ▶ 青い鉄橋 ▶ 大山ポンプ場脇 ▶ 旧臨港貨物船 線跡 ▶ 大山台公園 ▶ 山の下まちづくりセンター ▶ Goal

》木戸グループ》 通船川の大形大橋から津島屋閘門まで

Start ▶ 通船川大形大橋 ▶ 遊歩道を歩く ▶ 東屋で津島屋閘門を見る ▶ Goal



食生活改善推進委員のご紹介

通称
しょくすいさん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域で推進している食の健康ボランティアです。
東区では 30 名の食推さんが食育教室や健康づくりのための教室を開催し、活躍しています。

》こんなことをしています

- 健康づくりのための料理教室
- 郷土料理を普及するための料理教室
- 学校・地域団体等の要請に応じた活動
- 健康的な食生活に関する知識の普及



食生活改善推進員・東支部の皆さん
(令和5年撮影)

食を通して地域全体を元気に。

子どもから高齢の方まで幅広い世代に働きかけ、健康づくりに取り組みます。



東支部長 大場さん



食推さん考案！フレイル予防 応援レシピ

デザート 豆腐の白玉とずんだあん

栄養価 (1人分) エネルギー201kcal たんぱく質8.1g 脂質3.7g 炭水化物36.5g 食塩相当量0.0g



- 【材料(4人分)】
- ・白玉粉 120g
 - ・絹ごし豆腐 200g
- <付け合わせ>
- ・枝豆(さやつき、ゆで) 100g
 - ・砂糖 10g
 - ・つぶあん 50g

- 【作り方】
- ①ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
 - ②①を20個に分けて丸め、真ん中を指でへこませる。
 - ③鍋に湯を沸かし、②を入れてゆで、浮いてきたら冷水にとる。
 - ④枝豆はさやから実を取り出してすり鉢でつぶし、砂糖と混ぜてあんを作る。
 - ⑤③に④とつぶあんをのせて完成。

フレイル予防に大切な「たんぱく質」が摂れるデザートメニューです！豆腐を使うことでなめらかな食感に仕上がります。



クックパッド「新潟市のキッチン」にておすすめのレシピを公開中!



「ぶちしょっぷ東区」にお越しく下さい

東区の障がい者施設が自主製品を販売するお店です。

おいしいパンや菓子・小物などを販売し、障がいのある人が働く機会を増やすとともに、地域社会との交流を図っています。心をこめて作った品々をぜひ手にとってみてください。

場 所	販売日時
東区役所 南口 エントランスホール	毎週火曜日 正午～午後 1 時まで
石山出張所 1 階 フリースペース	毎週火曜日・木曜日・金曜日 午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分まで
東区社会福祉協議会前 (東区役所庁舎 1 階)	毎週月曜日・木曜日 正午～午後 0 時 30 分まで



東区公認キャラクター
東区応援団長「ぬたりん」

発行元

新潟市東区役所

〒950-8709 新潟市東区下木戸 1-4-1

☎025-250-2350