

令和5年度
新潟市 北区



相談・チェック

北区の健康イベント情報誌

知ってよかった! 健康づくりの ミニブック

北区の健康
イベント情報が
盛りだくさん!



運動



講話



Start!

まずは知る 2ページへ

- 北区民の健康状態を知ろう
- 健診ってどうやって受けるの？
- 受けるとどんないいことがあるの？

相談したいあなたは 6ページへ

- 健診結果の見方が知りたい
- 肥満や高血圧などを改善したいけど、何をしたらいいの？

運動したいあなたは 7ページへ

- 運動したいけど、どこでできるの？
- 何をしたらいいの？

食事を見直したいあなたは 12ページへ

- 今の食事をどう改善したらいいの？
- 自分がどのくらい塩を取っているのか知りたい

健康長寿を目指したいあなたは 14ページへ

- フレイルってなに？
- 体力や体の機能が落ちていないかチェックしたい

目次

1. まずは知ろう！自分のからだ！
 北区民の健康の特徴 2
 新潟市の特定健診・がん検診の受け方 3
 知って受けよう！特定健診・がん検診 4

2. 相談したい！
 講座やイベント〈相談編〉 6

3. 運動したい！
 北区の主なスポーツ施設 7
 あるキタくなる！ウォーキングマップ 8
 講座やイベント〈運動編〉 9
 1日10分！！体しゃっきり体操（短縮版） 11

4. 食事を見直したい！
 北区民の血糖値は上昇中！あなたは大丈夫？ 12
 講座やイベント〈食事・口腔編〉 13

5. 健康長寿を目指したい！
 フレイル予防出前講座 14

北区民の健康の特徴

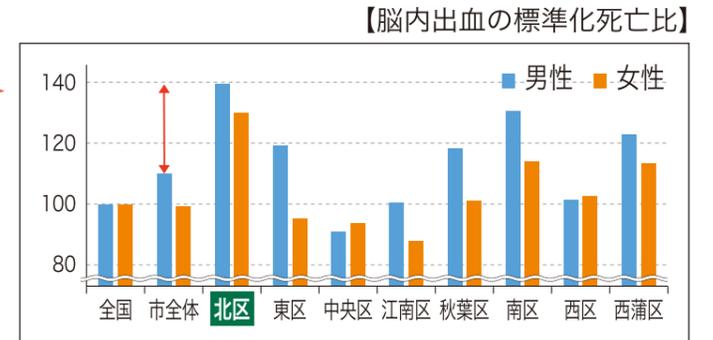
北区民は脳内出血で亡くなる人が多い！

新潟市は全国に比べて男女とも脳血管疾患の死亡率が高くなっています。なかでも脳内出血の死亡率は全区でも群を抜いて高く、注意が必要です。北区ではほかにも、胃がんの死亡率が高くなっています。

北区は「脳内出血の死亡率」市内ワースト1位！

【脳内出血】

脳の血管が破れる病気。脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身麻痺、言語障がい、認知機能の低下などの症状が現れます。寝たきりになったり、亡くなる危険が高い病気です。

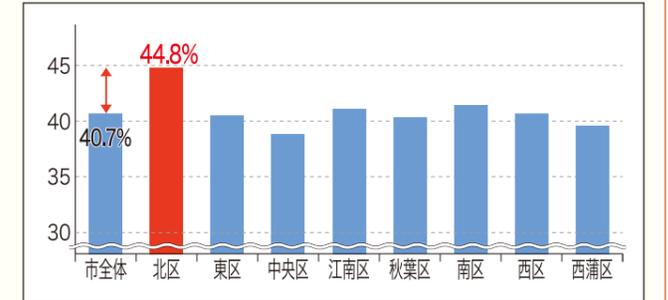


資料：厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計
 ※脳血管疾患標準化死亡比 H25～29年 全国100とした場合

脳内出血の要因は…？

脳内出血を引き起こす要因の一つとして「高血圧」があります。高血圧は動脈硬化を進め、血管を傷めます。

【高血圧該当者（収縮期血圧130 mmHg以上）】



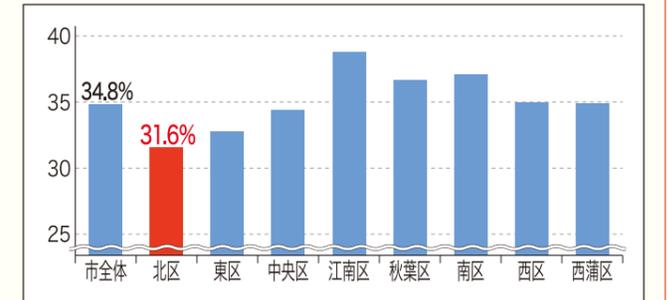
資料：H30年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・協会けんぽ 特定健診データ

北区は「血圧が高い人」の割合市内ワースト1位！

脳内出血を予防するために

予防するために、まずは自分は血圧が高くないか、ほかにも高血糖や脂質異常など動脈硬化につながる異常はないか、健診を受けて確認してみましょう。

【各区の特定健診受診率】



資料：新潟市国民健康保険 特定健康診査結果（令和3年度）

北区は「特定健診を受けた人」の割合市内ワースト1位！
 生活習慣改善に向けた日々の積み重ねが大切です

健康のカギは予防です！
 病気を未然に防ぐため、特定健診・がん検診を受けましょう！

詳しくは次ページへ

新潟市の特定健診・がん検診の受け方

特定健診・がん検診を受けるには、受診券が必要です。

対象の方には**白い封筒(A4サイズ)**で郵送しています
 ※なくした場合、郵送されない場合は、北区役所健康福祉課(☎387-1340)までお電話ください



「受診券」

※受診券の色はご加入の健康保険によって異なります
 市国保：緑、後期高齢：ピンク、それ以外の保険：青

検診案内冊子「検診いっ得」
 検診の受け方や日程などをご案内する冊子です



特定健診

・40歳以上(令和6年3月31日時点)の方が対象です。
 下記の対象以外の方は、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

対象	<ul style="list-style-type: none"> 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 など
受診方法	<ol style="list-style-type: none"> 右ページの委託医療機関一覧から、受診する医療機関を選び、電話などで予約する 受診する

各種がん検診

・40歳以上(令和6年3月31日時点)の方はがん検診の対象者です。
 (子宮頸がん検診は20歳以上の方)
 ・各がん検診の対象年齢、持ち物などは「検診いっ得」をご覧ください。

対象	<ul style="list-style-type: none"> 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 など 職場や被扶養者向けのがん検診の機会のない方
----	--

「令和5年度北区検診カレンダー」
 春に全戸配布しています



【受診手順】

検診	受診先	予約	受診方法
肺がん	集団検診	不要	①「検診いっ得」P9・10、「北区検診カレンダー」などの日程から希望日を選ぶ ②当日、直接会場で受診
胃がん 乳がん	集団検診	要	①「検診いっ得」P11・12、「北区検診カレンダー」などの日程から希望日を選ぶ ②予約開始日以降に電話で予約し、当日会場で受診
	医療機関	要	①右ページの委託医療機関一覧から受診先を選び、電話で予約 ②予約した医療機関で受診
その他がん検診	医療機関	要	①右ページの委託医療機関一覧から受診先を選び、電話で予約 ②予約した医療機関で受診

知って受けよう！ 特定健診・がん検診

特定健診とがん検診って何が違うの？



「毎年受けて」と言われるけれど、
 そもそも「特定健診」と「がん検診」って何が違うの？

2つは目的の異なる**全く別の検査**です！
 どちらも病気の早期発見・早期治療のために大切な健(検)診です。
 「特定健診」と「がん検診」**どちらも受けましょう！**



	目的	内容	わかること
特定健診	メタボリックシンドローム(生活習慣病)の予防・解消	<ul style="list-style-type: none"> ○身長、体重、腹囲測定 ○血圧測定 ○血液検査 ○尿検査 など 	肥満ではないか 血糖値は高いか 血圧は高いか など
がん検診	早期発見・治療につなげ、がん死亡を減少させる	肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん など	精密検査が必要か

特定健診の結果で心配事がある方は、6ページの健康相談をご利用ください。

続きは次ページへ

【委託医療機関一覧(北区)】○がついているものが受けられる健診・検診です。

医療機関名	電話番号	所在地	特定健診	胃がん		大腸	前立腺	子宮	乳	肝臓	ピロリ菌	もの忘れ
				バリウム	内視鏡							
豊栄病院	386-2311	石動1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
鳥居クリニック	384-5959	石動1				●						
おおつか内科クリニック	388-1313	内島見	●			●				●	●	●
小黒内科胃腸科医院	387-0096	太田	●		●	●				●	●	●
斎藤医院	386-1210	嘉山	●			●				●		●
小飯塚医院	388-2321	嘉山5	●		●	●				●	●	●
新潟リハビリテーション病院	388-3301	木崎	●	●	●	●				●	●	●
松田内科呼吸器科クリニック	257-4100	島見町	●	●		●				●	●	●
南浜病院	255-2121	島見町	●									
すこやか医院	387-6633	須戸	●			●	●			●	●	●
サトウクリニック新崎	259-3109	新崎1	●	●		●				●	●	●
成田医院	387-2911	白新町2	●			●				●	●	●
堀医院	387-5780	白新町4	●			●				●		●
山口クリニック	386-1131	早通北1	●		●	●				●	●	●
たきざわクリニック松浜	255-7551	松浜1	●		●	●				●	●	●
ポートクリニック好生堂	259-2654	松浜本町4	●			●	●			●	●	●

※北区以外の医療機関でも受診できます。詳しくは「検診いっ得」P14~20をご覧ください。

知って受けよう！ 特定健診・がん検診

特定健診っていくらかかるの？



健診の料金って高くないの？

新潟市国民健康保険に加入している場合、**40～59歳は500円、60歳以上は無料**です。
お得に特定健診を受けることができます！
※がん検診の料金については「検診いっ得」をご覧ください。



通院中なら受診しなくてもいいよね？



いま血圧が高くて〇〇病院に毎月行って検査してるから
健診は受けなくてもいいよね？

通院している人も健診の対象です。
改めて検査することで、見つかる異常があるかもしれません。
1年に1回、特定健診、がん検診を受けて体の状態を確認しましょう！
まずは **かかりつけの医師にご相談ください。**



もの忘れ検診って？



北区では「もの忘れ検診」を受けられるって聞いたけど、どんな検診なの？

「もの忘れ検診」は**北区限定の認知症の早期発見のための検診**です。
認知症に関する簡単な問診を行い、認知機能の低下を確認します。
※認知症を診断するものではありません。



もの忘れ検診

対象者

次のすべてに該当する人

- 北区に住民票がある人
- 年度年齢65歳以上の人
- 新潟市国民健康保険、新潟県後期高齢者医療制度に加入している人、または生活保護受給者
- 医療機関で認知症の診断を受けたことがない人

※もの忘れ検診は、特定健康診査と同時に受ける検診となっています。
必ず、特定健康診査と一緒に受診予約をしてください。

検診は**無料**

※その後、精密検査を受ける場合は費用がかかります

希望者 ※特定健診と一緒に実施医療機関に電話で申し込み
(電話番号等は4ページの医療機関一覧をご覧ください)

検診実施医療機関で検診受診
※受診券と健康保険証を持参

もの忘れ検診は無料

要精密検査

異常なし 経過観察

専門医療機関精密検査

有料

講座やイベント〈相談編〉

健康相談

要予約

保健師・栄養士による個別相談会を毎月開催しています。
ご自身やご家族の健康のこと、健診結果や糖尿病、高血圧などの予防・改善の食事などの相談に、お気軽にご利用ください。

個別でゆっくり相談できたと好評です。
血圧や体組成測定、みそ汁の塩分測定もできます。



会場	豊栄健康センター		北地域保健福祉センター	
時間	13時30分～15時30分		9時30分～11時30分	
定員	8人		4人	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日程	4月26日(水)	10月25日(水)	4月28日(金)	10月27日(金)
	5月24日(水)	11月22日(水)	5月26日(金)	11月24日(金)
	6月29日(木)	12月27日(水)	6月23日(金)	12月22日(金)
	7月26日(水)	1月24日(水)	7月28日(金)	1月26日(金)
	8月23日(水)	2月28日(水)	8月25日(金)	2月29日(木)
	9月27日(水)	3月27日(水)	9月29日(金)	3月29日(金)

骨粗しょう症予防相談会

要予約

あなたの骨はスカスカになっていませんか？

骨密度測定（かかとの骨で測定するエコー検査）と結果相談会を合わせて実施しています。
自分の骨の状態を知り、骨粗しょう症を予防するためにぜひご利用ください。

対象	18歳以上の市民 (骨粗しょう症の治療中の方、両方のかかるとに骨折や外傷のある方はご遠慮ください)
定員	各回 30分ごと、先着8人
申し込み	新潟市役所コールセンター (☎ 243-4894) 午前8時～午後9時 年中無休



日程	受付時間	会場	予約開始日
6月22日(木)	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40	早通コミュニティセンター	5月25日(木)
7月14日(金)		豊栄健康センター	6月22日(木)
10月1日(日)	④ 11:10 ⑤ 13:10 ⑥ 13:40	北地域保健福祉センター	9月7日(木)
10月19日(木)		豊栄健康センター	9月21日(木)
	⑦ 14:10		

北区の主なスポーツ施設

自分に合った運動の場を見つけましょう。“自分一人ではなかなか続かない、”という方は、思い切って教室に参加するのもおすすめです。

北地区スポーツセンター



大体育室

体育室、トレーニング室のほか、1周約275mある屋外トリミングコース、幼児コーナーもあります。ヨガ教室やエクササイズ教室、高齢の方向けの筋力アップ講座も実施しています。

※工事のため、一部施設が利用できません。(工事予定期間：～令和6年3月31日)

北区名目所3丁目1125番地1
☎ 258-0200

【アクセス】・[バス] E20・E23・E24
「松浜」下車 徒歩2分
・無料駐車場あり

豊栄総合体育館



体育室のほか、トレーニングマシンが使えるトレーニング室、1周約193mあるランニングコースもあります。太極拳教室や筋力アップを目指す方向けの教室、肩こり等をテーマとしたヨガ教室なども実施しています。

北区嘉山488番地3 ☎ 386-7511

【アクセス】・JR白新線豊栄駅下車、南口から徒歩20分(約1.9km)
・無料駐車場あり

遊水館



自由に遊泳できる25メートルプールやジャグジープール、屋外プールもあります。泳ぎ方を学べる水泳教室や水中エアロビクスができる教室も行っています。

北区前新田乙311番地 ☎ 384-1211

【アクセス】・JR白新線豊栄駅下車、南口から徒歩26分(約2.1km)
・無料駐車場あり

他のスポーツ施設はこちらで検索！ →



あるキタクなる！ ウォーキングマップ

道具や場所がなくても誰でもできる運動がウォーキングです。楽しみながら歩けるコースをご紹介します。



どのくらい歩いたらいいの？

まずは **今より1日10分(約1,000歩)** 長く歩くことを目標に！

慣れてきたら徐々に歩数を伸ばしてみよう。

歩数計を付けて歩くと、成果がわかってモチベーションも高まります。

【1日の歩数の目標】

男性：9,000歩 女性：8,500歩

【新潟市民の1日の歩数(20~64歳)】

男性：7,890歩 女性：7,703歩

資料：新潟市健康づくり推進基本計画(第3次)スマイル新潟ヘルスプラン

正しい歩き方で効果UP！

リズムカルに歩きます
呼吸も歩くリズムに合わせて



他のウォーキングマップはこちらで検索！

→



講座やイベント〈運動編〉

始めよう運動！健康づくりスタートセミナー

要予約

健康づくりのために運動を始めたい方へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツをお伝えする初心者向けの運動講座です。どの月からでも申し込みができ、6回まで参加可能です。

体育館はまだちょっと敷居が高い皆さんにぴったり！

対象	40～74歳で、他の運動講座・サークルなどに参加していない方			
会場	豊栄健康センター（★の日は豊栄総合体育館）		北地区公民館 3階ホール	
時間	13時30分～15時30分		13時30分～15時30分	
定員	12人		12人	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日程	4月26日(水)	10月25日(水)	4月25日(火)	10月10日(火)
	5月24日(水)	11月22日(水)★	5月9日(火)	11月14日(火)
	6月28日(水)★	12月27日(水)	6月13日(火)	12月12日(火)
	7月26日(水)	1月24日(水)	7月11日(火)	1月23日(火)
	8月23日(水)	2月28日(水)	8月8日(火)	2月13日(火)
	9月27日(水)	3月27日(水)	9月12日(火)	3月12日(火)

健診結果が改善しました

運動が習慣になりました！

参加した方の感想



やるてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座）

要相談

地域の老人クラブやお茶の間など、高齢者の身近な場に「運動普及推進委員 ※」が出向き、認知症予防のミニ講座や運動、脳トレなどのお手伝いをします。

対象	おおむね65歳以上の10名以上の団体
申し込み手順	① 北区役所健康福祉課健康増進係へ連絡してください。 ② 運動普及推進委員と日程などを調整し、決定連絡をします。 ③ 当日、運動普及推進委員などが伺います。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係（☎ 387-1340）



※【運動普及推進委員（運推さん）とは】運動を通して、地域で健康づくりや介護予防の普及活動をしているボランティアです。

幸齢ますます元気教室

要相談

元気で動ける体を維持し、自立した生活を送れるようにすることを目指す教室です。ミニ講座や、体とお口の体操、脳トレなどを行い、「運動」、「栄養」、「口腔」、「認知症予防」を楽しく学びませんか。

対象	65歳以上で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
期間・日時	3か月間、週1回、1回の実施時間は1時間30分 開催会場や日時はお住いの地域によって異なります
定員	各12人
費用	無料（舌ブラシなど代金 300円自己負担あり）
申し込み	お住いの圏域担当地域包括支援センター 地域包括支援センター 阿賀北（☎ 258-1212） 地域包括支援センター くずつか（☎ 386-8100） 地域包括支援センター 上土地亀（☎ 386-1150）
備考	必要と認められる場合は送迎を利用可能



※【事業対象者とは】基本チェックリストの結果、日常生活においてリスクがあると判定され、市が認定した人

北区 てくてくウォーク

運動普及推進委員と一緒に楽しく北区を歩きませんか？

普段あまり運動しない方も、毎日運動している方もお待ちしております。

対象	どなたでも	秋頃予定 区だよりに掲載
コース	福島潟ウォーク 約5.6km	
集合場所	ビュー福島潟 駐車場	
日程	6月6日（火）※雨天中止	
時間	午前9時（集合）～11時30分	
定員	20人（先着順）	
参加費	100円（傷害保険料）	
持ち物	飲み物、帽子、タオル、雨具	
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係（☎ 387-1340）	



みんなで歩くと
なんだか楽しい！

たくさん歩いて
気持ちよかったです！

新しいウォーキング
コースを知ることができた

参加した方の感想



1日10分!! 体しゃっきり体操 (短縮版)

「スポーツ施設が遠い」、「天気が悪くて外に出られない」
そんなときは家の中で体操してみませんか?

動画と一緒に体操したい方はこちら!

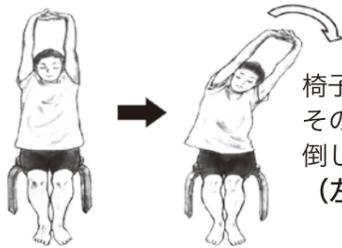
Q 体しゃっきり体操 youtube



トレーニングのポイント

- 呼吸を止めず、10秒程かけてゆっくりと「いち・に・さん…」と数えながら行う
- 反動をつけず、気持ちよいところでストップ
- 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
- 体調が悪い時・痛みがある時は無理をしない

1 体の横曲げ (上体と脇を伸ばします)



椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。
(左右交互に2回)

2 胸張り (胸の筋肉を伸ばします)



腰の後ろで両手を組み、手を後ろに伸ばしながら胸を広げて伸ばします。
(2回)

3 背中丸め (背中中の筋肉を伸ばします)



腰を後ろに倒したまま、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。
(2回)

4 太もも後ろ伸ばし (太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします)



椅子に浅めに腰かけて、片方の足を前に伸ばし、手を左右膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒します。
(左右交互に2回)

5 片脚あげ (太もも前側の筋肉を鍛えます)



背筋を伸ばしてから、片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げる。
(左右交互に2回)

6 スクワット (下半身の筋肉を鍛えます)



両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
(2回)

7 もも上げ (ももの前側の筋肉を鍛えます)



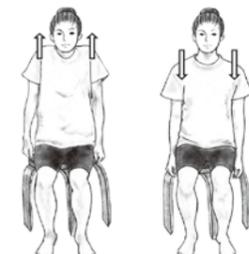
背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。
(左右交互に2回)

8 ふくらはぎ伸ばし (ふくらはぎの筋肉を伸ばします)



椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けておきます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。
(左右各2回)

9 肩の上げ下げ (首から肩の筋肉をほぐします)

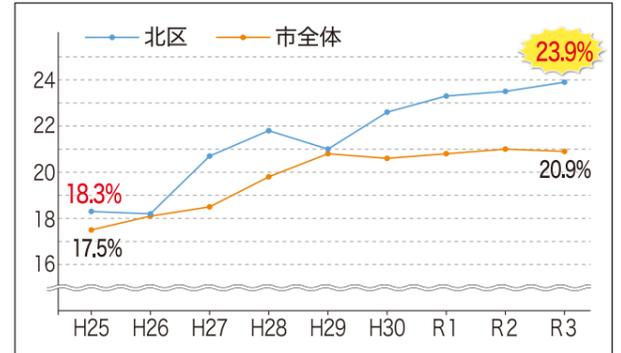


息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。
(2回)

北区民の血糖値は上昇中! あなたは大丈夫?

北区では血糖値が高い人の割合が、平成25年から令和3年度の間で約5%も上昇しています。高血糖・糖尿病は放っておくと動脈硬化を進め、重い**合併症を引き起こす可能性**があります。

【受診者総数に対する血糖値所見の保有率※】



資料:新潟市国民健康保険 特定健康診査結果(平成25年度~令和3年度) 受診者総数に対する血糖値所見の保有率

※空腹時血糖が110mg/dl以上。ただし、空腹時血糖の値が適切に得られない場合はHbA1c6.0%以上、もしくはインスリン注射または血糖を下げる薬を服用(※空腹時血糖110mg/dlに相当する値)

さらに!

血圧・血糖・脂質の3項目全てで基準値を上まわった人の割合が高く、市内ワースト1位 葛塚中学校区 2位 光晴中学校区 となっています。

※平成30年度 新潟市国民健康保険、新潟県後期高齢者医療保険協会 けんぽ特定健診(健診) データより

予防・改善のために

✓ バランスよく食べる

1日3食

主食、**主菜**、**副菜** を揃えて食べることを目指しましょう。



主菜
魚・肉・卵・大豆製品料理

副菜
野菜・海藻・きのこ・いも料理

主食
ごはん・パン・めん類

主食 炭水化物は体を動かすエネルギーとなる栄養素です。

主菜 たんぱく質は筋肉などの体を作る材料となる栄養素です。

副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維は体の調子を整えてくれる栄養素です。食物繊維は糖尿病などの生活習慣病の予防・改善効果も期待されています。野菜料理1日5皿を目標に食べましょう。

果物の目安は1日200g程度
ミカンなら1日2個
リンゴなら1日1個程度

そのほかに果物、乳製品も1日1回はとりましょう



乳製品の目安は
ヨーグルトなら1日小カップ2個
牛乳なら1日コップ1杯程度

✓ **満腹になるまで食べない**
腹八分目を心がけましょう。

✓ **よく噛んでゆっくり食べる**
早食いするよりも血糖値の上昇がゆるやかになります。食べ過ぎ予防にもつながります。

✓ **嗜好品(お菓子、ジュース、アルコールなど)を食べ過ぎない**
菓子パンや甘い缶コーヒー、スポーツドリンクに含まれている砂糖にも要注意。

講座やイベント＜食事・口腔編＞

知っ得！食のミニ教室 要予約

講話や体験をとおして、食事に関する健康情報をお伝えします。
「食生活改善推進委員※」と一緒に、食について楽しく学びませんか。

対象	市民
日時	開催の約1か月前に区だよりなどでお知らせします。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【食生活改善推進委員（食推さん）とは】食をとおして、健康づくりのために活動するボランティアです。

血管げんき塾 要予約

豊栄病院副院長 柄澤医師をお招きして、血糖値や動脈硬化など、血管を元気に保つための講話を行います。2回目には実技を交えた運動の方法についてお伝えします。
1回目だけの参加も可能です。

対象	おおむね40歳以上で健康に関心のある方	
定員	30人	
	1回目	2回目
会場	豊栄地区公民館	豊栄総合体育館
日時	6月9日(金) 13時30分～15時30分	6月27日(火) 13時30分～15時30分
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)	



1日にどれくらい食塩を取っているかが分かる検査も実施！

1回目の講座で自分の普段の食事の食塩摂取量を測定し、2回目の講座で、もう一度検査をして自分の食事が改善できているかチェックします。



フレイル予防出前講座

フレイル予防出前講座 要予約

地域の老人クラブやお茶の間などに「フレイルサポーター※」が出向き、健康状態や日常生活を振り返り、元気を確認します。自分の日常生活を見直して、健康長寿を目指しましょう。

対象	おおむね65歳以上の老人クラブ・地域の茶の間等の地域の団体
時間	約1時間
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください ② フレイルサポーターと日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、フレイルサポーターなどが伺います ※希望日のおおむね2か月前までにご連絡ください
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



おうちでできるフレイル予防お口の体操はこちら！

新潟市 健口体操



※【フレイルサポーターとは】フレイル予防のために活動する地域ボランティアです。

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、**加齢により心身の活力が低下した状態**のことです。
要介護の前の状態であるフレイルの時点で**しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。**

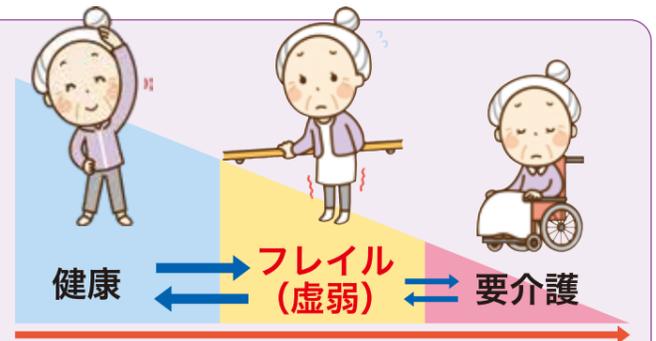
【フレイルになるとどうなるの？】

筋肉や骨などが弱ると…

・疲れやすくなったり、転びやすくなったり、着替えや家事が自分でできなくなったりします。

チェックポイント

- 6か月で体重が2kg以上減っていませんか？
- 歩く速度が遅くなっていませんか？
- 普段、運動はしていますか？
- 肉や魚を1日2回以上食べていますか？



お口が弱ると…

・食べこぼしが増えたり、むせたり、滑舌が悪くなったりします。

チェックポイント

- 硬いものが食べにくくなっていませんか？
- 水やお茶でむせることはありませんか？

人とのつながりが減ると…

・食欲ややる気が低下したり、好きなことに興味が持てなくなったりします。

チェックポイント

- 週に1回以上外出していますか？
- 家族や友人と会話をしていますか？

食塩のとり過ぎに要注意！



食塩のとり過ぎ

高血圧

胃がんなど

脳血管疾患・心臓病・腎臓病など



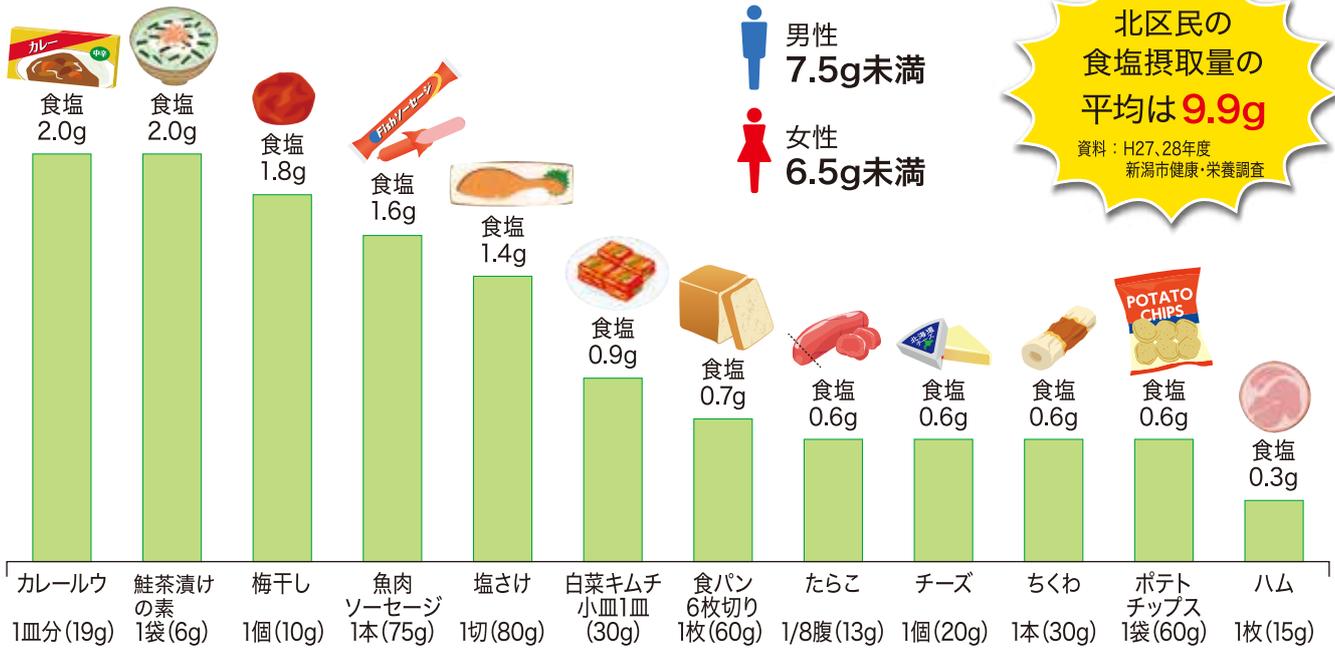
食塩の多い食べ物

食塩は1日の目標量は…

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

北区民の食塩摂取量の平均は**9.9g**

資料：H27,28年度
新潟市健康・栄養調査



※資料：食品成分表八訂 製品や量によって食塩相当量は異なります

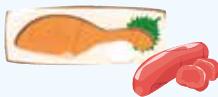
新潟市品目別家計調査ランキング

新潟市民は食塩の多いものにお金をかけている！？

1世帯当たり品目別年間支出金額 (2019~2021年平均) 全国52市中の順位

塩蔵魚介

塩さけ… 1位
塩干魚介… 7位
たらこ… 8位



麺料理

カップ麺… 1位
中華そば(外食)… 2位
即席めん… 8位



調味料

カレー… 1位
食塩… 2位
みそ… 3位



野菜

生鮮野菜… 3位
1日の野菜の目標量は**350g**(野菜料理で小鉢5つ分)
野菜は、体中の余分な食塩を体外に出すのを助けてくれる「カリウム」を多く含んでいます。



しょっぱいものが多いけど、野菜もたくさん買ってるのね

※出典「家計調査結果(二人以上の世帯)品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング(2019年(令和元年)~2021年(令和3年)平均)」(総務省統計局)

北区役所 健康福祉課 健康増進係

新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎ 025-387-1340