

令和7年度 持続可能なげんきな体！～次世代を育むために～

からだづくり講座



この講座では、栄養・運動・睡眠のヒミツを、楽しく学びながら
“元氣なからだのつくり方”を発見します！

将来の自分のために、家族のために、
今からできることはたくさん！
家族でいっしょに、健康づくりを始めよう！

講師：中村 純子先生

新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 講師
資格：病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士
専門：栄養教育、慢性腎臓病、ジュニアアスリート



買い物ゲームで
朝食を考えよう

元氣いっぱい！
栄養の秘密

生活習慣と
時間管理のコツ



参加者全員に
秋葉区産のもち麦と
もち麦パンをプレゼント



日時

11/15(土) 10:00～11:30(受付 9:30～)

対象

秋葉区在住の
小学校4年生～6年生とその家族（先着 25 組）
（ぜひ、おじいちゃん・おばあちゃん・ごきょうだいも一緒にご参加ください）

会場

新津健康センター 3 階

申込

受付期間：10月14日(火)～11月12日(水)

新潟市ホームページまたは二次元コードよりお申込みください



【問合せ】秋葉区健康福祉課 健康増進係 ☎0250-25-5686

秋葉区の大人と子どもの健康がピンチに！？詳しくは裏面をチェック！

家族みんなで見直そう！生活習慣

大人の生活習慣病のリスクが他区よりも高い



大人の健康状態

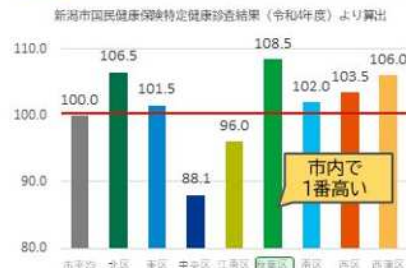


特定健診を受けた割合※1
40.4% (2位/8区)

血糖・血圧・脂質の3項目重複※1



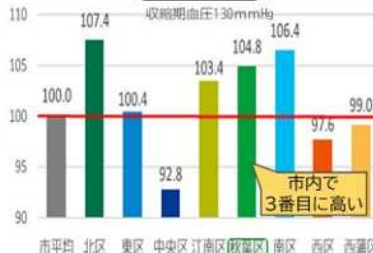
メタボリックシンドローム該当者



血糖※2



血圧※2



脂質※2



3食以外に間食や甘い飲み物を
摂取している人の割合※1
22.1% (市内で4番目に高い)

運動習慣がない人の割合※1
64.0% (市内で3番目に高い)

出典：新潟市健康づくり推進基本計画（第4次）
素案より抜粋（R4年度データ）
※1 新潟市国民健康保険加入者について算出
※2 新潟市国民健康保険加入者、後期高齢者
医療制度加入者、協会けんぽ加入者について算出

秋葉区小学6年生がジュニアドック(生活習慣病健診)を受けました

こどもの健康状態



R4年～R6年で
227人 (11.5%) が受診

【検査項目】身長、体重、腹囲、血圧、
肝機能、脂質、貧血、HbA1c

保健指導や医療機関の受診が必要な人の割合
57.3%

ジュニアドック総合判定とアンケート結果より

要医療と判定された人は、他の判定と比べると
甘い飲み物や夕食後の間食を毎日摂取すると
回答した割合が一番多い



秋葉区の健康づくり事業はこちら



新潟市

秋葉区

【問い合わせ】秋葉区役所健康福祉課健康増進係 ☎0250-25-5686

