

令和8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

「元気な体」は毎日の食事や生活習慣からつくられます。
この講座では、親子で栄養について学び、
調理実習を通して健康的な食生活を楽しく体験します。
こどもの学びをきっかけに、家族みんなで健康づくりを
始めてみませんか。

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



<お話>

元気いっぱい！
栄養の秘密

<お料理体験>

栄養満点
ごはん大作戦

大人は見守るだけ！

包丁も鍋も使わず、
こどもたちが自分の力で
栄養満点のごはん作りに
チャレンジします！

参加人数に関わらず、1家族で
1人前（おかず1品、汁物1品）の
調理をします。

※参加者全員分のもち麦おにぎりの提供あり

日時

11/7(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

持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、
ふきん、こどものみ内履き

※内履きは調理室で使用します。大人はスリッパのご用意があります。

食物アレルギーのある方は、申込時に
必ずお申し出ください。

調理内容によってはアレルギー対応が
できない場合があります。

申し込み

受付期間：10月5日(月)～11月4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



秋葉区の大人とこ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

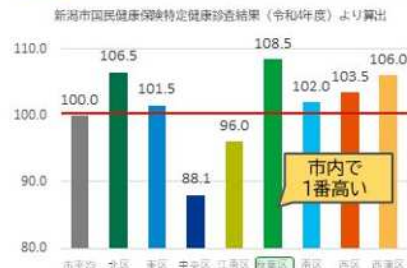


特定健診を受けた割合※1
40.4% (2位/8区)

！ 血糖・血圧・脂質の3項目重複※1



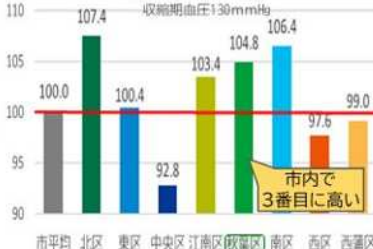
！ メタボリックシンドローム該当者



！ 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



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