



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 自分のからだを知ろう！
- 4 食事・運動・お口の健康でげんきアップ！
- 5 健康づくり応援隊  
～運推さん・食推さんのご紹介～
- 6 ストップ動脈硬化 血糖値ダウンセミナー 募集！！



# 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、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います。本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年度から作成しています。

本ガイドブックがこれからの皆様のいきい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。

## おすすめ情報

**「体組成」測ってみませんか？**  
**筋肉や脂肪、骨、水分など体の状態を知ることができます。**



### Q体組成計ってなあに？

体に微弱な電流を流すことで得られる電気抵抗(電流の流れにくさを示した値)と、体重、身長、年齢、性別といった情報を組み合わせ、体脂肪率や内臓脂肪レベルといった各種数値を算出しています。

「脂肪は水分が少ないためほとんど電気を通さないが、筋肉は水分が多いためよく電気を通す」という特性を利用したものです。

### Qどうやって測るの？

1. 体組成計に年齢や身長、性別を入力する
2. 体組成計にはだしで乗る

※心臓ペースメーカー装着者は利用できません。

### Qどんなことが分かるの？

項目	内容	判定
内臓脂肪レベル	メタボリックシンドロームの診断で重要視される内臓脂肪のめやす	標準～過剰
脚点 (きやくてん)	体重に対する脚の筋肉量が十分あるかどうかのめやす	低～良

#### 印刷イメージ

BH-300A-N	
2019/04/01(水) 10:10	
氏名	
入力項目	0000000000000001
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	45才
着衣量(P.T)	1.0 kg
身長	175.0 cm
体重	68.6 kg
体脂肪率	19.0 %
脂肪量	13.0 kg
除脂肪量	55.6 kg
筋肉量	52.7 kg
体水分量	38.1 kg
体水分率	55.5 %
推定骨量	12.8 kg
基礎代謝量	1629 kcal
内臓脂肪レベル	10.0 点
脚点	11.0 点
BMI	22.4
標準体重	67.4 kg
肥満度	1.8 %
体脂肪率判定	12.0 ~ 22.9 %
	6.7 ~ 15.2 %
判定	標準   やや過剰   過剰
体脂肪率	やせ   標準   経脂肪   肥満
BMI	低体重   普通   肥満   12 ~
内臓脂肪レベル	標準   やや過剰   過剰
筋肉量	少   平均   多
基礎代謝レベル	燃えにくい   標準   燃えやすい
脚点	低   やや低   良
体脂肪率と筋肉量による体型判定	☆標準☆
インピーダンス情報	567.1 509.2 R
	-25.6 -45.5 X

P8 健康相談・P14 健康ミニ講座で測定できます。ぜひ一度測定してみませんか？

# 東区げんき応援チャレンジに応募しよう！



# げんき応援

チャレンジ



「健康づくり」のためにやっていることを、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7年8月1日(金)～令和8年1月15日(木)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) ※切手代：85円。

## 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裏の応募はがきに記載しよう！



### 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8年2月下旬ころを予定)



郵便はがき

切手を貼ってください  
(85円)

9 5 0 - 8 7 0 9

東区役所健康福祉課健康増進係行き  
(東区げんき応援チャレンジ応募係)

新潟市東区下木戸1丁目4の1

キリトリ

キリトリ

お名前	年代	20歳未満・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上
ご住所 〒		
電話番号		
希望景品 1～7の商品番号をご記入ください		
第1希望 <input type="checkbox"/>	コース	第2希望 <input type="checkbox"/>
		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。  
いただいた個人情報は景品の抽選及び発送のみに使用し、それ以外には使用いたしません。

★抽選で★  
ステキな★  
景品を★  
プレゼント!



**1コース**  
手軽に運動グッズ  
(自社製品ではありません)

株式会社 ヤマダ **1**名様

**2コース**  
薬用アパコート S.E.  
(ナノテクノロジー)  
歯磨き粉

Yakult **5**名様  
新潟中央ヤクルト販売株式会社

**3コース**  
ライフプロモート  
食塩不使用だしの素

F&D **10**名様  
株式会社 日本フードリンク

**4コース**  
JA 新潟市産米  
コシヒカリ  
食べ比べセット  
(各1kg)

JA新潟市 **5**名様

・応募は1人1回とさせていただきます  
・東区在住または東区在勤の方が対象

●景品は東区健康寿命延伸プロジェクト事業の趣旨を理解し、協賛していただいた企業・団体からの提供によるものです(順不同)

**5コース**  
スポーツ  
教室割引券  
(1枚2,000円)

公益財団法人  
新潟市開発公社 **5**名様

**市文化施設ペア招待券**

**6コース**  
マンガ・アニメ情報館 **2**名様

**7コース**  
マリニピア日本海 **2**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7年8月1日(金)~令和8年1月15日(木) 当日消印有効

1. 取り組んでいること(いくつかでも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

4. 今年度の健診について  
(あてはまるものに☑をつけてください)

受診した  
→ 受診した健診種類:  健康診断(特定健診・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

**令和6年度応募者アンケートご紹介**

- 週5~7回のウォーキング、毎日のストレッチを実施。コレステロールが下がり、骨密度があがった\(^\_^)/
- 塩分を控えた食事を意識していたら、外食で塩分強めに感じるが多々あり、外食をひかえるようになった

いろいろ取り組んでいる様子が分かりました。  
取り組みの成果として感じることで、風邪をひかず元気に過ごしているという方が多かったです。



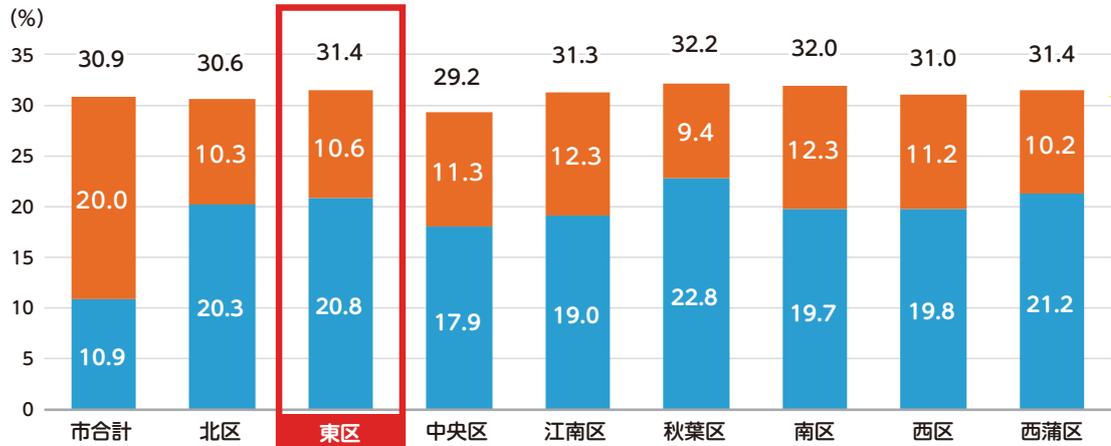
東区公認キャラクター  
東区応援団長「ぬたりん」

キ  
リ  
ト  
リ

キ  
リ  
ト  
リ

# 東区ってどんなところ？

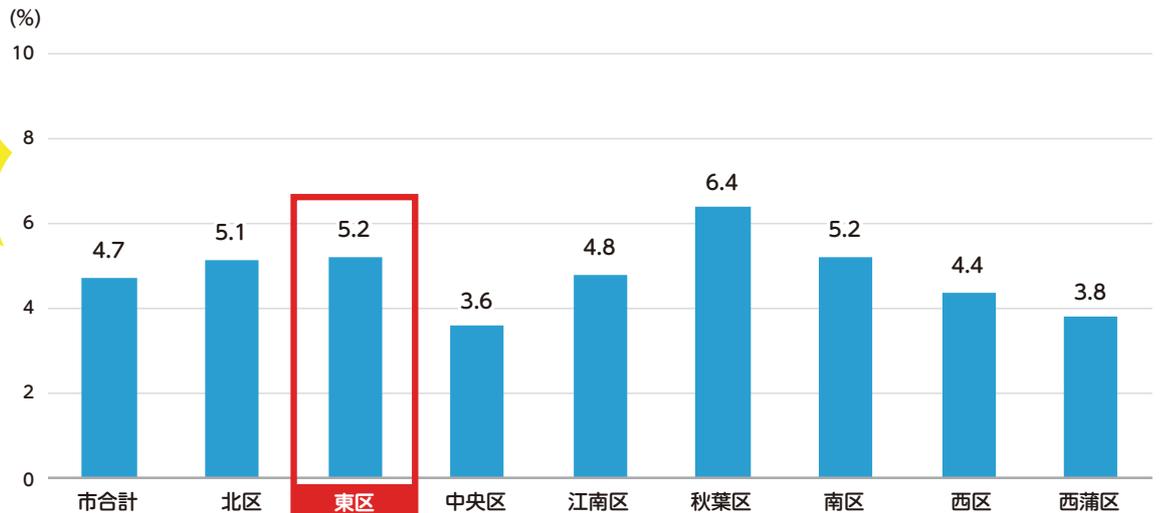
## メタボリックシンドロームの割合



東区は市の平均よりも高い!!

出典：新潟市国民健康保険特定健康診査結果(令和5年度)

## 3項目(血圧、血糖、脂質) 有所見者の割合



東区は市の中で2番目に高い!!

出典：新潟市国民健康保険特定健康診査結果(令和5年度)

生活習慣病は気づかぬうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高まります。

### 健康に良くない生活習慣

- 食べすぎ
- 運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- ストレス
- …など

### 生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症

### 血管や血液の状態が悪くなっていく

- 血液がドロドロになる
- 血管の弾力性がなくなり傷付きやすくなる
- …など

### 動脈硬化

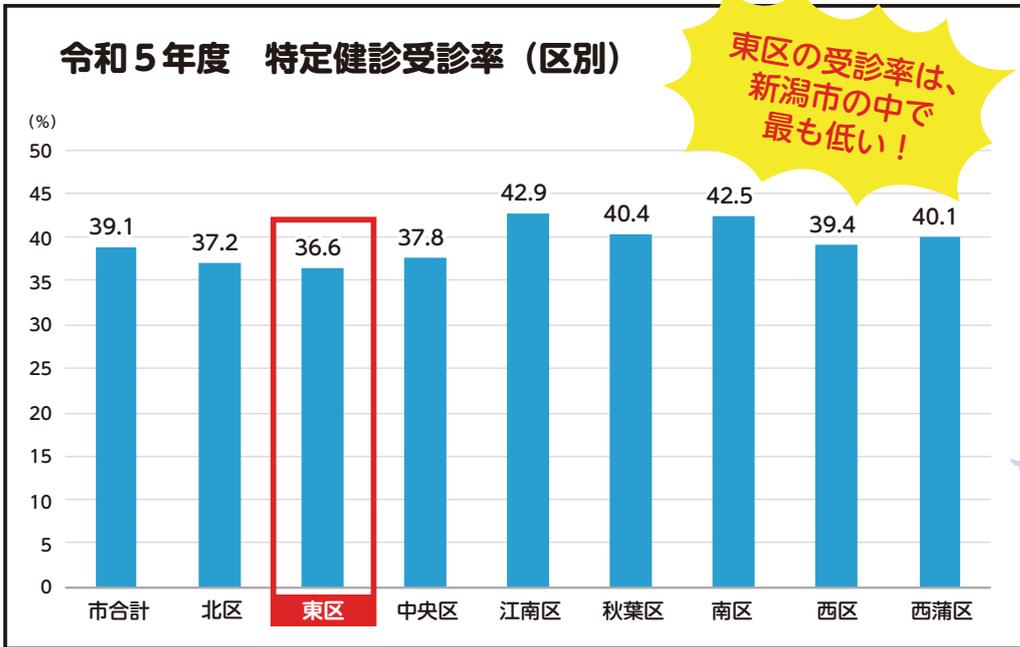
### 重症疾患

- 虚血性心疾患
- 脳血管疾患
- 糖尿病性合併症

予防するには…

# 生活習慣病を予防するために、毎年健診を受けましょう！

## 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…

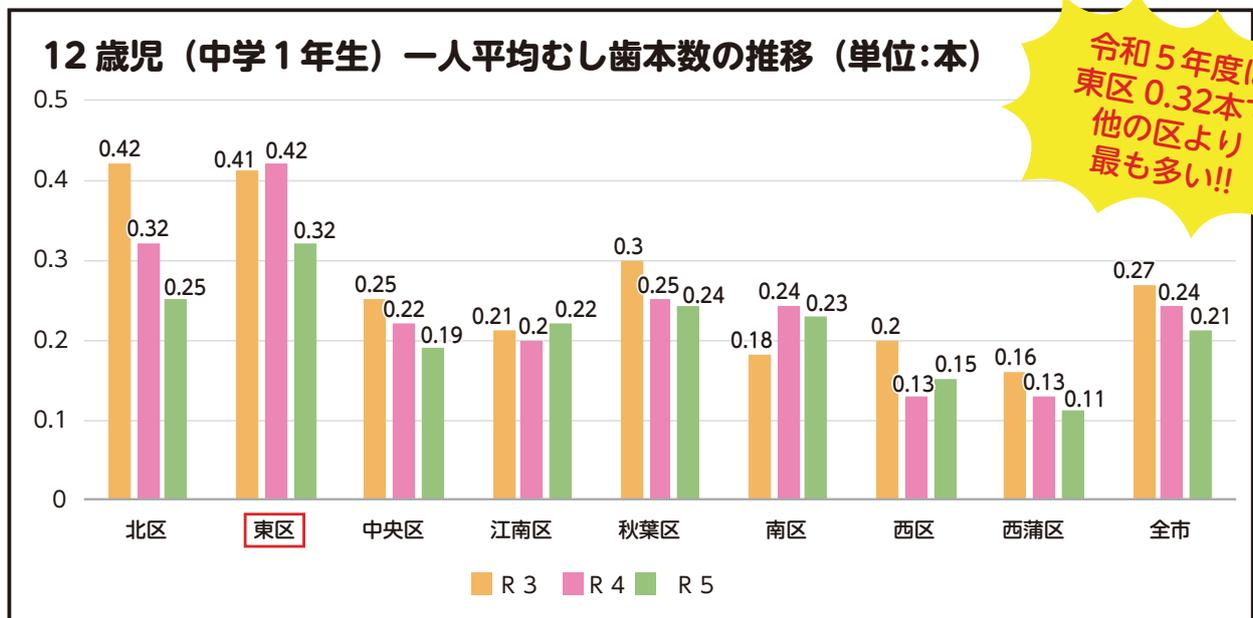
病気の自覚症状が出るまで気が付かず、重症化の恐れがあります。重症疾患で倒れた方のうち、約6割が健診連続未受診でした。

早いうちに病気の芽に気づき、治療へ繋が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

出典：新潟市国民健康保険特定健康診査結果（令和5年度）

## 東区は子どものむし歯も多いことをご存じですか？



出典：新潟市学校保健統計

### 歯っぴーすまいるプロジェクトのご紹介

東区では、こども食堂・保育園・幼稚園・こども園・放課後児童クラブ等と連携して歯とお口の健康づくり「歯っぴーすまいるプロジェクト」を実施しています。

家族みんなでお口の健康に取り組みましょう！



# 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きましょう。

### 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) お手元にない場合は、お問い合わせください。

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」

各種検診を受けられる医療機関・検診の種類・日程・対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。

## 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8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

各がん検診の医療機関・対象年齢・持ち物・申込方法などは「検診いっ得」に掲載されています。

### 対象となる方

令和8年3月31日現在 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
- 生活保護受給者等

- 新潟県後期高齢者医療制度加入者
- 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・体組成測定・みそ汁の塩分濃度測定ができます。

会場	申し込み先	開催日	時間
木戸健康センター	☎025-250-2370	8/19(火) 9/16(火) 10/21(火) 11/18(火) 12/16(火) <small>令和8年</small> 1/20(火) 2/17(火) 3/17(火)	① 9:10~ ② 9:50~ ③ 10:30~ ④ 11:10~
石山地域保健福祉センター	☎025-250-2901	8/ 5(火) 10/ 7(火) 12/ 2(火) <small>令和8年</small> 1/ 6(火) 2/ 3(火) 3/ 3(火)	
シルバーピア石山	☎025-250-2901	9/26(金) 11/28(金)	① 13:40~ ② 14:10~ ③ 14:40~

# 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 ≫ 申込開始日以降に、新潟市役所コールセンターへお電話ください。

開催日	会場	受付時間(各回先着7名)	申込開始日
8月25日(月)	木戸健康センター	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40 ④ 11:10	7月28日(月)
9月26日(金)	シルバーピア石山	① 9:40 ② 10:10	8月29日(金)
11月18日(火)	木戸健康センター	③ 10:40 ④ 11:10 ⑤ 13:10 ⑥ 13:40	10月21日(火)
12月 2日(火)	石山地域保健福祉センター	⑦ 14:10	11月 4日(火)

40・50歳限定

(令和8年3月31日現在の年齢)

おとなのデンタルサポート

新潟市成人歯科健診のご案内

≫ 内容 ≫ むし歯・歯周病の検査、顎関節、口腔粘膜などの検査  
希望制で歯のクリーニング体験(上の前歯4本の前面)ができます。

≫ 自己負担 ≫ 500円

1つでもあてはまる方は  
委託医療機関へ予約！

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる

詳しくは  
新潟市ホームページへ ≫



# 食事でげんきアップ ↗

＼ 主食・主菜・副菜を組み合わせて /

## 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“つくるとき”、“選ぶとき”、  
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

**副菜**      **主菜**

**主食**      **副菜**

**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** 181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

**Good!** 食塩の摂取量が少ない

**減塩にも!!** 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数と食塩量の関係



**Good!** 余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながすカリウムの摂取量が多い

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。 ※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

**野菜にも!!** 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数とカリウム量の関係



平成27・28年度新潟市健康・栄養調査

# 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!

## 今日からできる 減塩のこつ



だしを効かせて  
薄味でもおいしくする



塩の代わりに酢  
やレモン、香味野  
菜、香辛料を使う



しょうゆやソー  
スなどは「かけ  
る」より「付ける」



減塩食品を上手  
に使う

## 減塩レシピ紹介

クックパッド「新潟市のキッチン」にて食推おすすめレシピを公開中!



## 健康づくり講習会開催のお知らせ

“動脈硬化を予防してしなやか血管”をテーマに健康講話及び調理実習(主菜・副菜の3品)を行います。

### 健康づくり講習会日程

詳細は、東区だよりをご覧ください。

日にち	時間	会場	東区だより掲載日	申込開始日	定員	料金
8月28日(木)	10:00~12:00	東区プラザ(調理室)	7月6日号	7月9日(水)	各回 先着12名	500円 (食材料費一部負担金として)
9月25日(木)	10:00~12:00	石山地区公民館(調理室)	8月3日号	8月6日(水)		

### 支部長より一言



東支部長 中野さん

血圧や糖尿病など生活習慣病が、私たちの身近な問題となっています。

食推(食生活改善推進委員協議会)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病の一次予防を食生活の面からアプローチしようと活動しているボランティア団体です。

この講習会では、調理実習のサポートで参加しています。楽しく和やかに健康づくりの調理実習が出来るよう工夫して、皆様の御参加をお待ちしています。

# 運動でげんきアップ

## ウォーキングのすすめ

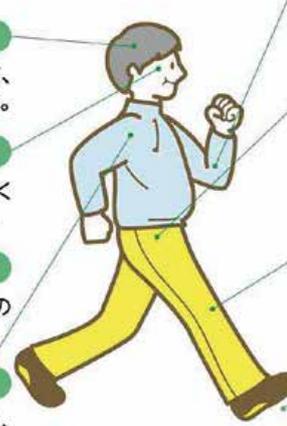
歩くこと（ウォーキング）は手軽に行うことができる運動です。1日8,000歩～10,000歩で基礎代謝がアップし、生活習慣病の予防や改善につながります。

通勤や買い物、散歩など普段の生活でまずは今より10分（約1,000歩相当）多く体を動かしてみませんか。

**POINT!**

運動効果が得られる  
歩き方を意識してみましょう

### ウォーキングフォームのポイント



- ① 頭は揺らさずしっかりと!**  
体の上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにする。
- ② 目線はまっすぐ**  
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る。
- ③ 呼吸は自分のリズムで**  
呼吸は無理したり、意識せずに、自分の自然なリズムで歩く。
- ④ 肩は力を抜いてリラックス**  
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になる。
- ⑤ ひじはやや曲げて。腕は大きく振る**  
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がる。
- ⑥ 腰の回転で歩幅を広げて**  
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がる。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がる。
- ⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地**  
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地する。かかとから着地をすれば、歩幅が広がる。
- ⑧ しっかり大地をキック**  
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりとキックする。

資料：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

## おすすめ！ウォーキングコース



6,728m

**① 東総合スポーツセンター**

1.7 km



**② 大形交番**

緑に囲まれた境内は休憩やストレッチにおすすめ

1.4 km

海老ヶ瀬に自生している絶滅危惧種の「ミズアオイ」は8月下旬～9月下旬に青紫色の花が咲きます。

2.8 km

大形地区は県内一のいしがいもの産地です

神社の境内には歩く健康によい足のツボを刺激する参道があります

**③ 海老ヶ瀬諏訪神社**

0.8 km



**④ 寺山不動尊火産霊神社**

0.8 km

**⑤ 東総合スポーツセンター**

トリムコースは1周500m

# ウォーキング自主グループのご紹介

東区内には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  
雨天時は新潟みなとトンネル

会員は17名、みなとトンネルを中心に、2時間程度、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・市内・市外  
夏期・冬期・雨天時は新潟みなとトンネル

区内での定例会と季節に合わせて県内各地でハイキング。  
毎月発行する会報を楽しみに元気で歩いています。

### 下山かよう歩く会



毎月第3火曜日  
活動範囲：下山周辺・区内・区外  
夏期・冬期・雨天時は新潟みなとトンネル

コースは区内だけでなく市内全体です。  
みんなで話し合い、季節に応じていく先を決めて楽しく活動しています！

## 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：区内・市内・市外  
雨天・夏期・冬期は東総合スポーツセンター内、新潟みなとトンネル

桜見や下町歩き、昨年度は新発田町歩きも実施し好評でした。皆さんで歩くと楽しい発見が沢山ありますよ！

### 大形歩こう会



毎月第4月曜日（休日の場合第5月）  
活動範囲：大形周辺・区内・市外  
冬期・雨天時は新潟みなとトンネル

みなさん、外に出て沿道の花々を見ながら歩いてみませんか。ちょっぴり気持ちの良い汗をかいてみましょう。新しい何かと出会えるかもしれませんよ！

## 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・市内・市外

市内の名所や近郊の名所を見学しています！

### 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・市外

コースは東区内だけでなく、季節に応じて春は桜、秋は紅葉へと、みんなで楽しく活動しています。

随時会員募集中！！

詳しくは、東区健康福祉課健康増進係（☎025-250-2350）へお問い合わせください。

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

東区名所めぐり  
ウォーキングマップはこちら



# 東区のおもなスポーツ施設



》施設情報

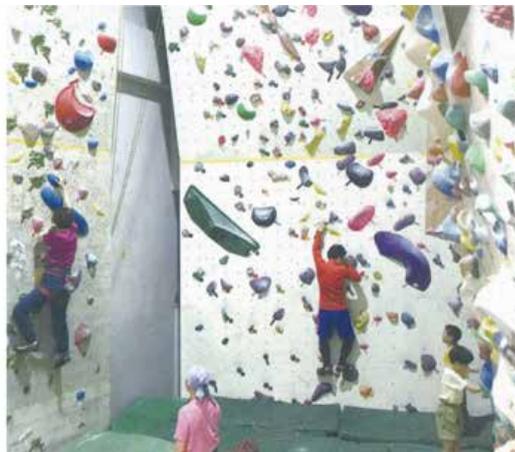


》スポーツ教室



## 》 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）を有し、国体をはじめ、全国大会なども多数開催される体育館です。

令和7年度は特定天井改修工事のため、メイン・サブアリーナ、ランニングコース、トリムコースを利用中止としております。

トレーニングルーム、クライミングルーム、スポーツ教室（一部を除く）、こども広場は通常通りご利用いただけます。

詳細は施設情報よりご確認ください。

## 》 下山スポーツセンター

東区下山 1-121  
☎ 025-272-7677



プールでは関節などにかかる負担が軽減されるので、膝や腰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、無料で利用いただけます。

初心者から上級者まで参加いただける水泳教室やアクアエクササイズ教室などのスポーツ教室も開催しています。

## 》 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。

※上記3施設は、新潟市より指定を受け、公益財団法人新潟市開発公社が管理・運営を行っています。

# 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、ストレッチなどを行います。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7年 8月 5日(火)	石山地域 保健福祉センター	13:00~14:30 【内容】 ・音楽に合わせた簡単な体操 ・ラジオ体操 ・保健師、栄養士のお話 ・血圧・体組成測定 ・健康相談 など	各回前月の東区だより掲載後申し込み開始。定員になり次第終了。
②令和7年10月 7日(火)			
③令和7年12月 2日(火)			
④令和8年 2月 3日(火)			

## 自宅でできる🏠 おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり、ややきついと感ずるところまでやってみましょう（10回が目安です）。
- 体調が悪いときや関節が痛むときは無理をしないようにしましょう。

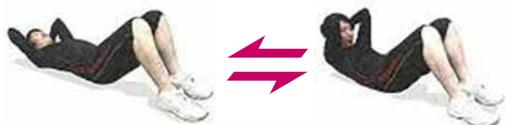
### ◆スクワット



※ひざはつま先より前に出さない

- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ②このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意してください。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

### ◆上体起こし



- ①仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

### ◆ランジ



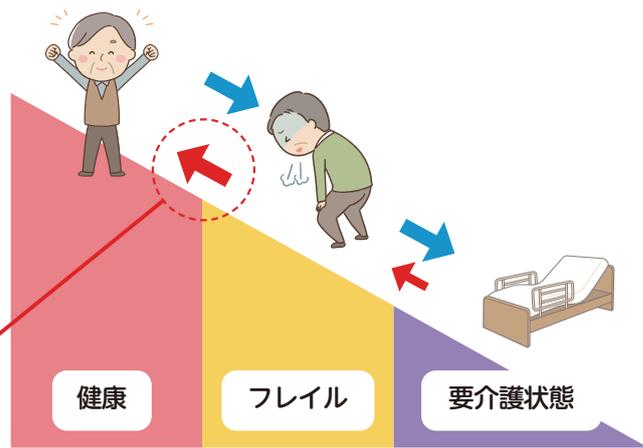
- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③反対の足でも、同じ動作を行います。



# “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。



### お家でできる!かんたんチェック



回答欄の右側に該当すると要注意!

チェック項目		回答欄	
栄養	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※飯島勝矢「東京大学高齢社会総合研究機構」監修「フレイル予防ハンドブック」より一部抜粋

### フレイルチェック会に参加しませんか？

握力や筋肉量、滑舌など、機器を使って測定したり、質問票に答えたりすることでフレイルの兆候を確認します。

詳しくはこちら》



会場	日にち
中地区公民館	① 8月 8日(金)
	令和8年 ② 2月13日(金)
下山コミュニティハウス	① 8月 7日(木)
	令和8年 ② 2月 5日(木)
東区プラザ	令和8年 1月 8日(木)
シルバーピア石山	令和8年 1月28日(水)
石山南まちづくりセンター	① 8月25日(月)
	令和8年 ② 2月16日(月)

》 対象 《 65歳以上の東区民

》 申し込み・お問い合わせ 《

開催日の1週間前までに東区健康福祉課健康増進係 (☎ 025-250-2350) へ電話。

地域コミュニティ協議会等のご協力を得て開催している会場もあります。ご協力をいただく活動団体の状況によりご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

## 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もあります。



お問い合わせ

東区役所健康福祉課健康増進係

☎ 025-250-2350

# 幸齡ますます元気教室

対象者：介護保険要支援認定者またはチェックリスト該当者

こんな方は該当する可能性があります。

- 階段を上る時は手すりや壁をつたう
- 椅子から立ち上がる時には何かにつかまって立つ
- この1年間に転んだことがある

## <内容>

3か月の間、週1回、体操やお口の健康・栄養の講座、体力のチェックテストを行います。

●お問い合わせは、下記の地域包括支援センターまでお願いします。

### 東区体操自主サークル

「自主サークル」とは…

過去の幸齡ますます元気教室の修了生などが作ったサークルです。

体操やレクリエーション、茶話会などを行っています(活動内容はグループによって異なります)。

運動推進委員が体操を教えているグループもあります。

R7年4月現在、16グループが活動中です。いずれのサークルも楽しく運動を続けています。



参加者の声

ここに来ると、  
みんなで大きな声で  
お話できるし、  
たくさん笑える。  
運動や脳トレに  
なるだけでなく、  
元気になれる!!



●見学ご希望の方、ご興味のある方は、必ず事前に下記までお問い合わせください

### <お問い合わせ>

地域包括支援センター

山の下

☎250-0032

藤見・下山

☎290-7155

木戸・大形

☎272-3552

石山

☎277-0077

まずは

やってみよう

体しゅっきり体操



体力に自信のない人でも取り組みやすい体操です。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などに効果があります。

スクワットなど家でできる運動をまとめた「体しゅっきり体操」のDVDを貸し出しています。市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)で借りられます。

新潟シティチャンネル 体しゅっきり体操 検索

» スマートフォンはこちら »

» 床編



» 椅子編



# お口の健康でげんきアップ



## 歯と口の健康

お口の健康って最近よく聞くけどどう関係があるの？



歯周病は、不十分な歯磨き、喫煙、不規則な生活、ストレス等により進行します。歯周病を起こす細菌は、全身の健康状態を悪化させます。

むし歯や歯周病は、その発症、進行により歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康に影響を与えるものとされています。

自分の歯が多く保たれている高齢者は、健康寿命が長く、要介護日数が短いという研究結果も出ています。

歯ぐきの慢性的な炎症が全身の健康に影響を及ぼす

**糖尿病**  
認知症 脳梗塞 など

抵抗力が弱くなる  
お口の手入れができなくなる

**歯周病**  
(歯肉炎・歯周炎)

舌清掃は味覚を戻し、減塩にも繋がります

不十分な歯磨き、喫煙、不規則な生活、ストレス など



### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきが痩せてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなく、うっ血してプロブヨしている
- ととき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある

参考：8020推進財団



ひとつでも該当項目がある場合は、歯科健診を受けましょう。

**TRY!**

- 定期的に歯科健診を受ける
- デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用し、歯垢(プラーク)を除去する
- 食事はよく噛んでゆっくり食べる

〔新潟市発健康行き〕2023. 3月改定版より引用

# 全世代向け セルフケアのポイント

## 🦷 歯ブラシは優しく小刻みに動かそう

歯ブラシは、毛先が広がらない程度の軽い力で握って動かしましょう。一度に磨く範囲は1～2本とし、小刻みに20回程度磨きましょう。磨く歯の順番を決めると、磨き残しを防ぐことができます。

## 🦷 歯磨き後のうがいは軽めにしよう

ほとんどの市販の歯磨き剤には、フッ化物が含まれています。フッ化物が口の中に残るよう、歯磨き剤を使った後は、大さじ1杯程度の水で5秒間のぶくぶく

うがいを1回だけするようにしましょう。フッ化物を含むうがい薬の使用も、虫歯予防に効果的です。

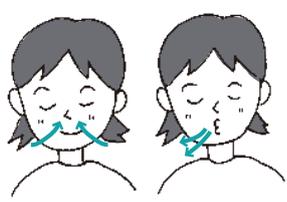
## 🦷 デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

歯ブラシのみで取れる歯と歯の間の歯垢の割合は約6割です。デンタルフロスなどの歯間部清掃用具を併用すると、約9割の歯垢を取ることができます。歯磨き前に歯間部清掃用具を使うようにすると、使用を習慣化しやすくなります。

# 高齢者向け セルフケアのポイント

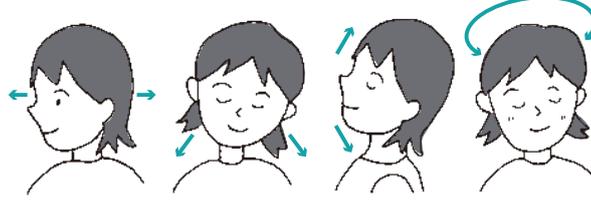
🦷お口の体操をしよう 口は「食べる」「話す」「表情を作る」などの機能を担っています。口も体と同じく、体操で機能を維持・向上させることができます。食事前や入浴時に、継続して「お口の体操」を行いましょう。

**①深呼吸**



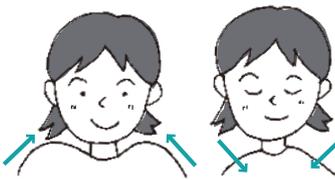
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

**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**



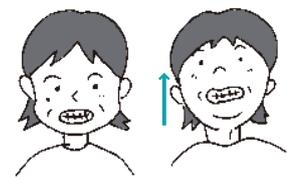
1) ゆっくり上げ、ストンと下ろす  
2) 腕を回す 前回し→後回し

**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**



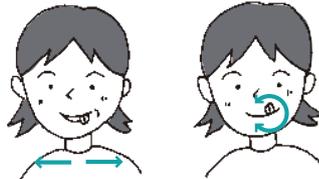
1) 口を尖らせて「ウー」  
2) 口を横に広げて「イー」  
3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

**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 前回し→後回し

**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」

唾液の分泌も促す効果があります

繰り返し発音しよう

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

≫ 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7年9月24日(水)～10月1日(水)）

日程	会場	時間	主な内容
① 令和7年10月15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"> <li>・口腔、運動、栄養についてミニ講座</li> <li>・誤嚥性肺炎の予防について</li> <li>・お口の体操、お口の清掃について</li> <li>・飲み込む機能を高める運動</li> <li>・唾液腺マッサージ等</li> </ul>
② 令和7年10月29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"> <li>・誤嚥性肺炎の予防について</li> <li>・お口の清掃について</li> </ul>

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

うんすい しょうすい  
～運推さん・食推さんの紹介～

東区には、皆様の健康づくりをサポートして下さっている方々がたくさんいらっしゃいます。今回は運動普及推進委員と食生活改善推進委員についてご紹介します！



健康寿命延伸応援隊

TEAM EAST

ターコイズブルーのポロシャツが目印です！

## 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。東区では28名の運推さんが活躍しています。

### 》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7年撮影)

東支部長 眞野さん



ターコイズブルーが目印の運推です。

健康の秘訣は運動、栄養、休養が重要です。

それを支えるのが規則正しい生活リズムであり、健康寿命延伸のポイントです。私たち運推と一緒に楽しく元気でそして笑顔で体を動かしましょう。

## 食生活改善推進委員のご紹介

通称  
しょうすいさん

「私達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



食生活改善推進委員・東支部の皆さん  
(令和7年撮影)



# ストップ! 動脈硬化 血糖値ダウンセミナー

参加費  
無料

医師の講話、食事の話、運動のコツを一緒に学んで  
健康でいるためのヒントをみつけませんか

	日程	会場	時間	講師	内容
公開講座	10/21 (火)	東区 プラザ	9:15~ 受付 開始  9:30~ 11:30	木戸病院 糖尿病センター長 医師 津田 晶子 氏	医師講話
食事編	11/10 (月)			管理栄養士 家合 淳子 氏	血管年齢測定 栄養講座
運動編	11/18 (火)			かえつメディカルフィットネス 「ウォーム」健康運動指導士 中野 沙紀 氏	体調チェック 運動実技

## 対 象

特定健康診査を受診した40~74歳の方で、血糖値が高かった方

※下記の方は参加できません。

- ・糖尿病で内服中の方、脳血管疾患や心疾患になったことがある方
- ・医師より運動制限、食事制限を受けている方

## 定 員

先着50人 ※3日間参加できる方が優先

## 申 込 先

東区役所健康福祉課 健康増進係  
☎ 025-250-2350

## 申込締切

令和7年 10月8日(水) ~ 10月15日(水)

## 持ち物

### 医師の講話・栄養編

筆記用具、眼鏡

### 運動編

屋内用運動靴、水分補給用飲み物、汗ふきタオル、  
筆記用具、動きやすい服装

血糖値が高い状態を放っておくと生活習慣病を発症し、内服治療や通院が必要になります。

生活習慣病から守れるのは自分自身です。  
この機会に生活習慣を一緒に振り返ってみませんか。

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

