



TOPIX

- 1 東区げんき応援チャレンジに応募しよう！
- 2 東区民の健康状態は？
- 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 (きゃくてん)	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

印刷イメージ

機種名 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 38.1 kg
体水分率 55.5 %
体水分量 12.9 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 %

体脂肪率
やせ | 標準 | 軽肥満 | 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 50kHz
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8年7月31日(金)～令和9年1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)※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

応募はがきを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9年2月ころを予定)



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担当行き
(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

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 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。
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。

キリトリ

キリトリ

抽選でステキな景品をプレゼント!



- ・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)

1コース

手軽に運動グッズ
(自社製品ではありません)



ありがとうございます
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



食を介し、健康を贈る
NIPPON FOODRINK 10名様
ニッポンフーズ

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

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

会津八一記念館 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8年7月31日(金)~令和9年1月15日(金) 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

R7年度応募はがきよりご紹介

- 市の運動施設の利用、近所は車を使わず歩く等で血糖値が安定!(^^)!
- ウォーキング、スクワットを続け、念願だった指輪っかテスト※がクリアできた \ (^_^\) /

【指輪っかテスト】

筋肉量や栄養状態を簡単にチェックする方法です。親指と人差し指で輪をつくるようにふくらはぎの一番太い部分を囲みましょう。輪よりふくらはぎが細い場合、筋肉量が低下している可能性があります。p15掲載のフレイルチェックの測定項目の一つです。

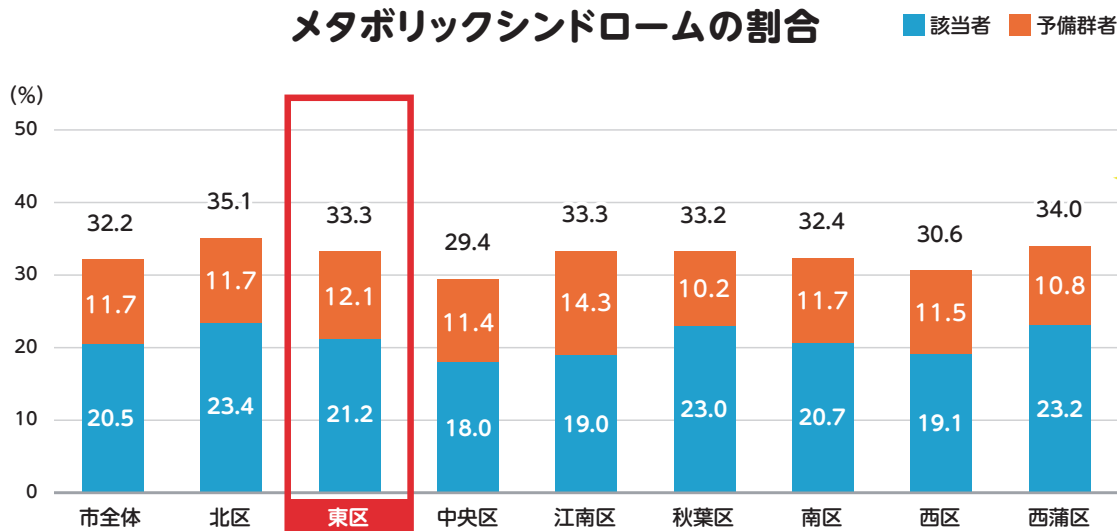


東区公認キャラクター
東区応援団長「ぬたりん」

自分に合った
健康習慣を
見つけましょう!

東区民の健康状態は？

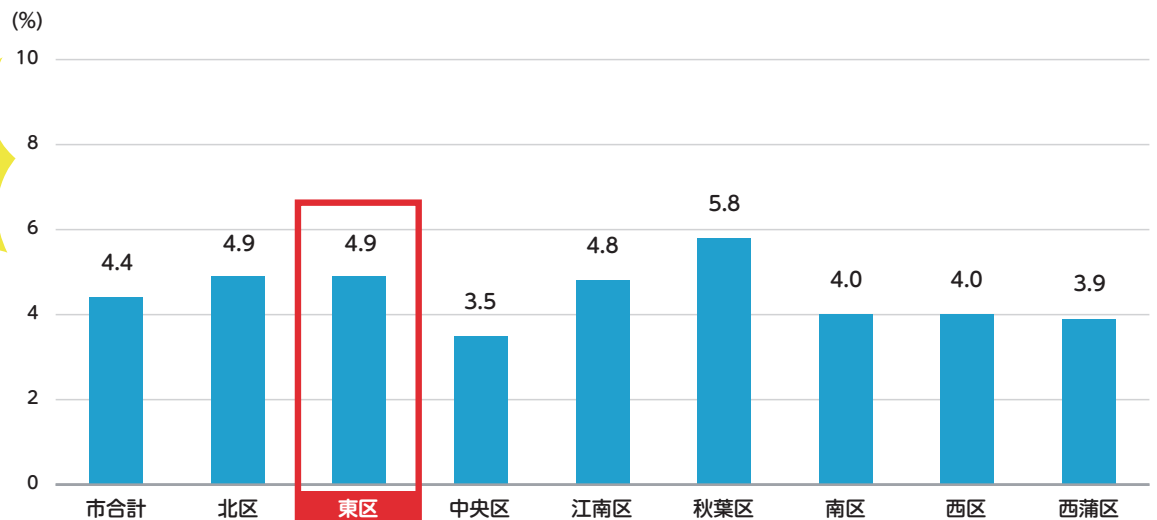
メタボリックシンドロームの割合



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6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6年度)

生活習慣病は気づかないうちに進行し、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！

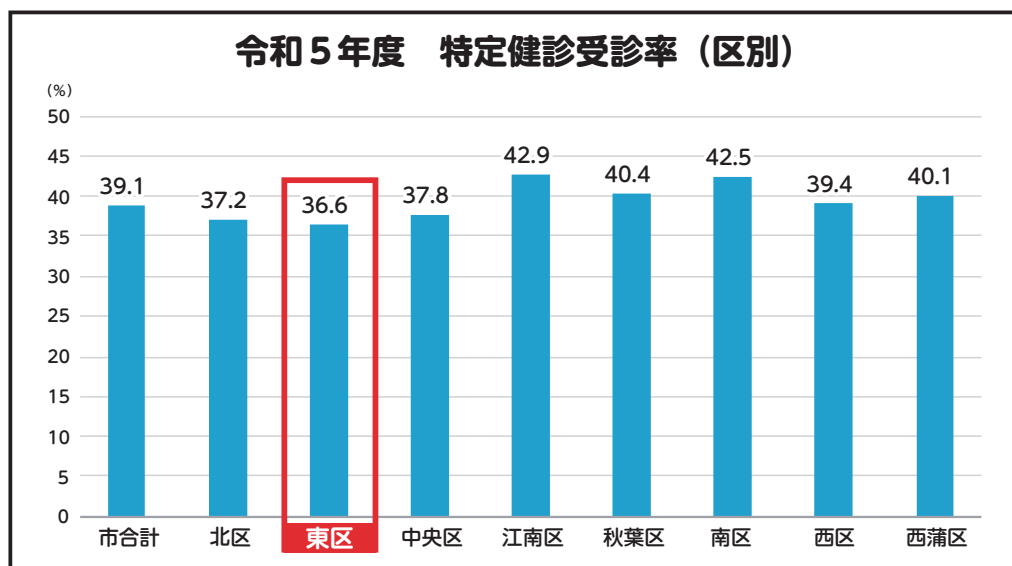
東区の特定健診受診率を知っていますか？

健診を受けていないと… 自覚症状が出るまで気が付かず、病気が重症化する恐れがあります。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、治療へ繋がられるよう毎年健診を受けましょう！

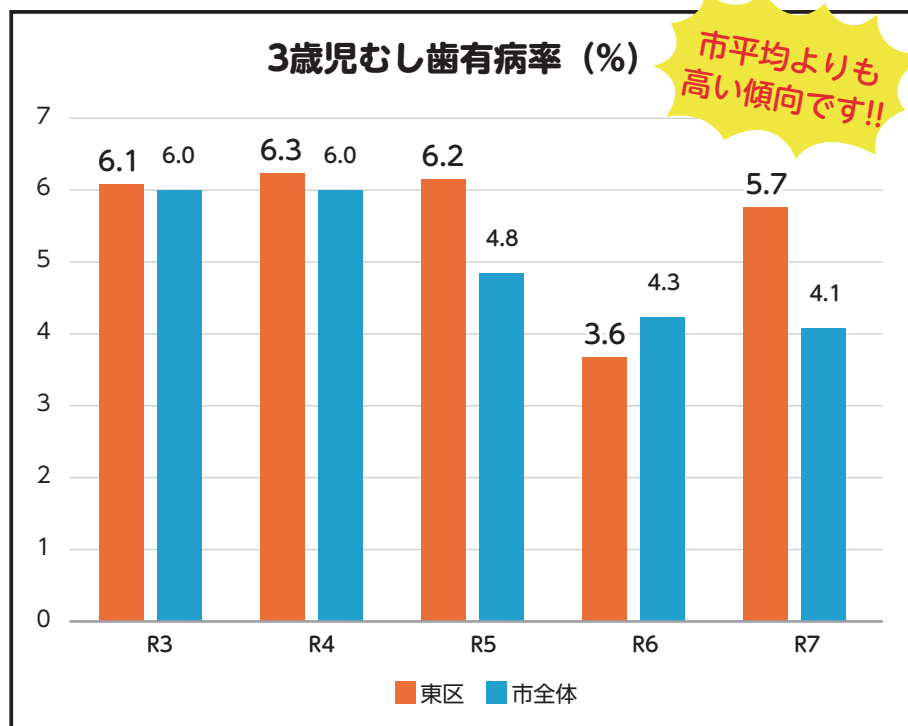
東区の受診率は、新潟市の中で最も低い！

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：令和5年度特定健康診査法定報告値
※令和6年度特定健診受診率は集計中。確定後、区により等にて公表予定。

東区は子どものむし歯も多いことをご存じですか？



出典：新潟市歯科保健年報

歯っぴーすまいるプロジェクトのご紹介

東区では歯とお口の健康づくり「歯っぴーすまいるプロジェクト」として、保育園・幼稚園・こども園等と連携した「むし歯予防教室」や1歳誕生歯科健診でのミニ講話「歯とお口の健康習慣」を行っています。

家族みなさんでお口の健康づくりに取り組みましょう！



自分のからだを知ろう！

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)お手元がない場合は、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。

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。

お問い合わせ

東区役所健康福祉課健康増進担当
☎ 025-250-2350

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！

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9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	無料	
40歳以上の生活保護受給者等		

※上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。

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!!



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

令和9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	8/18 (火) 9/15 (火) 10/20 (火) 11/17 (火) 12/15 (火) 令和9年 1/19 (火) 2/22 (月) 3/16 (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/ 4 (火) 9/ 1 (火) 10/ 6 (火) 11/10 (火) 12/ 1 (火) 令和9年 1/ 5 (火) 2/ 2 (火) 3/ 2 (火)	

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、インターネットからお申し込みください。
インターネット予約が難しい方は市役所コールセンターまでご連絡ください。



開催日	会 場	受付時間(各回先着7名)	申込開始日
9月25日(金)	シルバーピア石山	① 9:40 ② 10:10	8月28日(金)
11月30日(月)	中地区公民館	③ 10:40 ④ 11:10 ⑤ 13:10 ⑥ 13:40	11月 2日(月)
12月14日(月)	石山地域保健福祉センター	⑦ 14:10	11月16日(月)

40・50 歳限定

(令和9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

おいしさキープで、塩はセーブ!

アルビの選手と
はじめよう!

ちょいしお生活



アルビレックス新潟
堀米悠斗選手



「にいがた流ちょいしお生活」とは…

地場産の野菜や果物をいかして、『**ちょっとの塩でおいしく健康に**』をめざす減塩の食生活スタイルです。

新潟市民の約9割が食塩をとり過ぎていてホント!?



アルビレックス新潟
吉満大介選手

1日の食塩の摂取目標量は健康な人であれば男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満です。しかし、**新潟市民の平均食塩摂取量は男性は10.1グラム、女性は9.5グラムで、男女共に約9割が目標量以上の食塩を摂取しています。**

〔新潟市民の食塩摂取量〕

(単位 g/日)



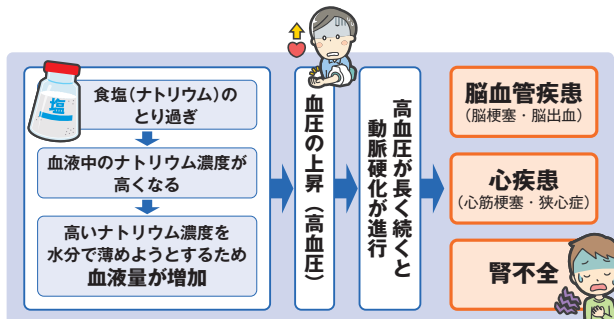
出典：平成27・28年度新潟市健康・栄養調査 ※日本人の食事摂取基準2025年版

どうして「減塩」が必要なの?



アルビレックス新潟
奥村仁選手

新潟市は全国と比べて脳血管疾患や胃がんの死亡率が高くなっています。そして**食塩のとり過ぎは、これらの病気の発症リスクを高める原因のひとつ**とされています。



いきいきと健康的な生活を送るために…

今日から「ちょいしお生活」をはじめよう!

僕たちと一緒に
レッツチャレンジ!



アルビレックス新潟の選手と
新潟市食生活改善推進委員が「ちょいしお生活」の
ポイントを楽しく紹介した動画を公開中!

ちょいしお
動画は
こちらから



アルビの選手と
楽しく学ぼう!

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

ちょいしお生活のポイントは裏面をチェック!

食べる時のポイント

01 みそ汁は野菜など具たくさんにする



具たくさんにすると汁の量が減り減塩に。できれば1日1杯までにしましょう。

02 麺類の汁は飲み干さない

汁は半分以上残すようにしましょう。2～3g 減塩できます。



03 味見をせずにむやみに調味料をかけない

料理の味を確かめてから、少しずつ調味料を加えるようにしましょう。



04 野菜や果物を積極的に食べる

野菜は1日350g以上、料理では1皿70gくらいを目安に1日5皿以上を目指しましょう。



野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を促します。



※主治医より食事療法等の指示がある方はその指示に従ってください

05 酢や香辛料を活用する

香辛料、香味野菜の活用やだしのうまみ、酢や柑橘類の酸味などを活かして味付けしてみましょう。



06 しょうゆやソースは「かける」より「つける」

調味料は直接かけずに、小皿に入れて少しだけつけるようにしましょう。



選ぶ時のポイント

01 見えない食塩に気をつける

ウインナー、ベーコン、かまぼこやちくわなどの加工食品には食塩が多く含まれます。料理の組み合わせや使用する量に気をつけましょう。



02 栄養成分表示を活用する

加工食品や弁当などを買うときは、栄養成分表示で食塩相当量を確認しましょう。

栄養成分表示 1個あたり	
熱量	748kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	25.6g
炭水化物	109.2g
食塩相当量	3.8g



新潟市保健所健康増進課2025年9月発行より引用

健康づくり講習会開催のお知らせ

“おいしく減塩&たっぷり野菜”をテーマに健康講話及び調理実習（1食分の調理・試食あり）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。※全日程同じ内容です。

日にち	時間	会場	東区だより掲載日	申込開始日	定員	料金
9月15日(火)	10:00～12:00	石山地区公民館	8月16日号	8月19日(水)	各回 先着12名	500円 (食材料費一部負担金として)
11月26日(木)	10:00～12:00	東区プラザ	11月1日号	11月4日(水)		
12月 8日(火)	10:00～12:00	東区プラザ	11月15日号	11月18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

P は駐車場がある場所です。
まずは、短距離コースから始めましょう♪

13 km

区間	距離	ポイント
① 山の下みなとタワー	2.8 km	① ⑧
② 山の下海浜公園	1.7 km	② ⑤
③ 船江空港公園	2.0 km	③
④ 新潟空港	3.2 km	④
⑤ 山の下海浜公園	2.8 km	⑤
⑥ 山辺堀緑地公園	0.2 km	⑥
⑦ 山の下市場	0.8 km	⑦
⑧ 山の下みなとタワー	0.8 km	⑧

公園の遊歩道には、ユニークな健康遊具が並んでいます。

迫力ある飛行機が見られます

6階の展望台からは信濃川、日本海、遠く佐渡まで見えるビュースポット！

11

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（祝日の場合は翌週）

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

月1回の定例会と季節に合わせたハイキングを区内・県内で実施し、毎月発行の会報を楽しみに活動しています。

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

東区内だけでなく、秋に福祉バス旅行で区外に出て、紅葉や史跡を見たりして親睦を深めております。



木戸・大形地区

水曜ウォーキング



毎月第4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

歩き慣れた道にも発見があります。楽しく歩いて健康にも良し。年1で市外への小旅行も楽しんでいます。

大形歩こう会



毎月第4月曜日

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

私たちと一緒に、知っているようで知らない道を歩いて、皆さんと健康づくりをしてみませんか。

石山地区

石山健康歩こう会



毎月第2金曜日（時季により変更あり）

活動範囲：石山周辺・市内・市外

石山地区以外の地域のまち歩きも実施しています。

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担当
(☎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

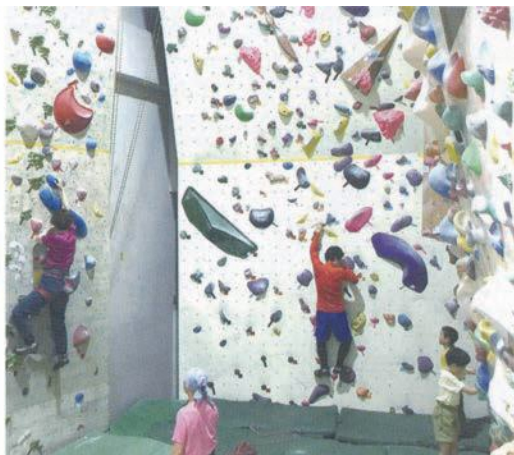


スポーツ教室



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にはクライミングルームも併設されています。春・秋・冬には約40種類に及ぶ多様なスポーツ教室を開催しており、多くの方が参加しています。

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	時 間	申し込み方法
①令和8年 8月 4日(火)	【内容】 13:00~14:30 ・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8年10月 6日(火)		
③令和8年12月 1日(火)		
④令和9年 2月 2日(火)		

初心者のための運動セミナー

要予約

運動が苦手な方でも大丈夫。
無理なく続けられる健康習慣を身につけましょう。

会場：東総合スポーツセンター 定員：先着30人 ※2回の参加をお願いします

お問い合わせ・申し込み先→東区健康福祉課 健康増進担当 ☎ 025-250-2350

日 程	時 間	申し込み方法
①令和9年 2月10日(水)	【内容】 13:50~15:40 (受付 13:30~) ・運動に関する講話 ・効果的な筋トレ・ウォーキング・ストレッチの体験	令和9年1月4日(月)~22日(金)まで電話
②令和9年 2月17日(水)		

自宅でできる🏠 おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり、ややきつと感じ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。

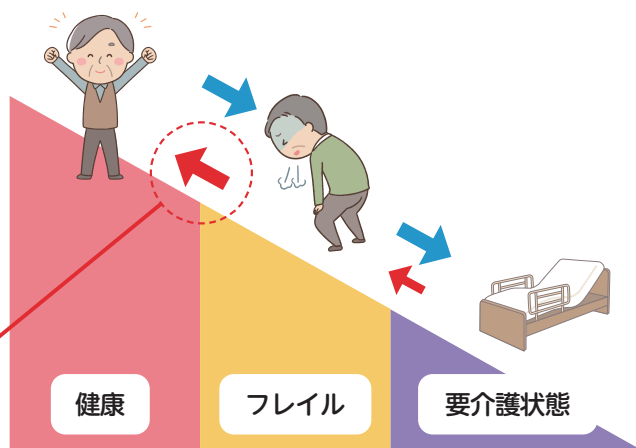
※飯島勝矢「東京大学高齢社会総合研究機構」監修「フレイル予防ハンドブック」より一部抜粋



“フレイル”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	申込開始日
東石山コミュニティハウス	令和8年 12月23日(水)	令和8年 11月18日(水)
東区プラザ	令和9年 1月12日(火)	
シルバーピア石山	令和9年 1月27日(水)	令和9年 1月6日(水)
下山コミュニティハウス	令和9年 2月4日(木)	
中地区公民館	令和9年 2月12日(金)	
石山南まちづくりセンター	令和9年 2月15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担当(☎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、お茶の間や地域で活動されている団体に対し、希望により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担当

☎ 025-250-2350



幸齢ますます元気教室

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…

幸齢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)。運動普及推進委員が体操を教えているグループもあります。R8年5月現在、14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

<申込・問い合わせ>

センター名	担当地区(中学校区)	電話番号
地域包括支援センター山の下	山の下	025-250-0032
地域包括支援センター藤見・下山	藤見・下山	025-290-7155
地域包括支援センター木戸・大形	東新潟(木戸小)・大形・木戸	025-272-3552
地域包括支援センター石山	石山・東石山	025-277-0077

＼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



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 8 年 9 月 24 日（木）～10 月 8 日（木））

日 程	会 場	時 間	主 な 内 容
① 令和 8 年 10 月 21 日（水）	木戸健康センター （東区役所庁舎 2 階）	10：00～11：40	・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 8 年 10 月 28 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	・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担当

☎ 025-250-2340



健康づくり応援隊

東区には、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！

うんすい しよくすい ～運推さん・食推さんの紹介～



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 24 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 8 年撮影）



東支部長 眞野さん

健康のもと、しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり睡眠、そして人との繋がり、コミュニケーションを持つことです。みなさん、私たち運動推進委員と一緒に体を動かしませんか。

～運動普及推進委員の活動～

市や区健康づくり事業への協力



地域の茶の間などで体操の実施のお手伝い



活動を通し、健康づくりや運動について学ぶことは、自分自身の健康づくりにもつながります。



食生活改善推進委員のご紹介

通称
しょくすいさん

「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。



食生活改善推進委員・東支部の皆さん
(令和 8 年撮影)

》》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



健康栄養セミナー (食推養成講座)

食・健康のボランティア 食生活改善推進委員として一緒に活動しませんか

申込期間 7月22日(水)～9月4日(金)



◆ 日 程

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
9月18日(金)	10月2日(金)	10月9日(金)	10月16日(金)	10月30日(金)	11月6日(金)

◆ 会 場：東区プラザ (東区下木戸1-4-1 東区役所2階)

◆ 講座内容：保健衛生の現状や健康づくり、食事の基本、食品衛生など座学の外、調理実習や運動講習あり

◆ 募集人数：先着15名

◆ 参 加 費：1,500円 ※調理実習の一部負担金1回500円を3回分

◆ 実施時間：9時半～13時 (予定) ※調理のない日は12時半終了予定

◆ そ の 他：6回1コースのうち、8割以上出席で修了証書交付します

※詳しくは東区だより7月19日号をご覧ください

お問い合わせ
お申し込み先

東区役所健康福祉課健康増進担当 ☎ 025-250-2350



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・食事の話を聞き、運動のコツと一緒に学んで
健康でいるためのヒントをみつけませんか

	日程	時間	講師	内容
公開講座	10/13 (火)	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	10/26 (月)		管理栄養士 家合 淳子 氏	血管年齢測定 栄養講座
運動編	11/11 (水)		かえつメディカルフィットネス 「ウオーム」 健康運動指導士 中野 沙紀 氏	体調チェック 運動実技

会 場

東区プラザ ホール（東区役所2階）

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

※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を除きます。

定 員

先着35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 健康増進担当

☎ 025-250-2350

申込期限 9月24日(木)～10月6日(火)

持 ち 物

公開講座・食事編

筆記用具、健診結果、眼鏡（必要な方）

運動編

運動靴、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、
筆記用具、動きやすい服装

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