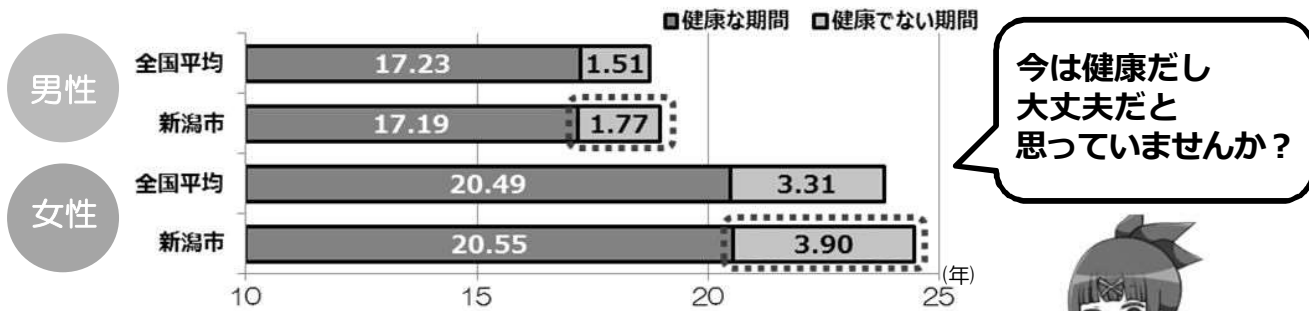


重症疾患で急に倒れた方のうち、約6割は・・・です！

新潟市民は、健康でない期間が長くなっています！

新潟市民65歳の平均余命と健康寿命(要介護2以上を健康でない期間と定義)



今は健康だし大丈夫だと思いませんか？



どうして要介護になるの？

要介護になる主な原因は、脳血管疾患です！

介護度別に見た介護が必要になった主な原因 (単位%)

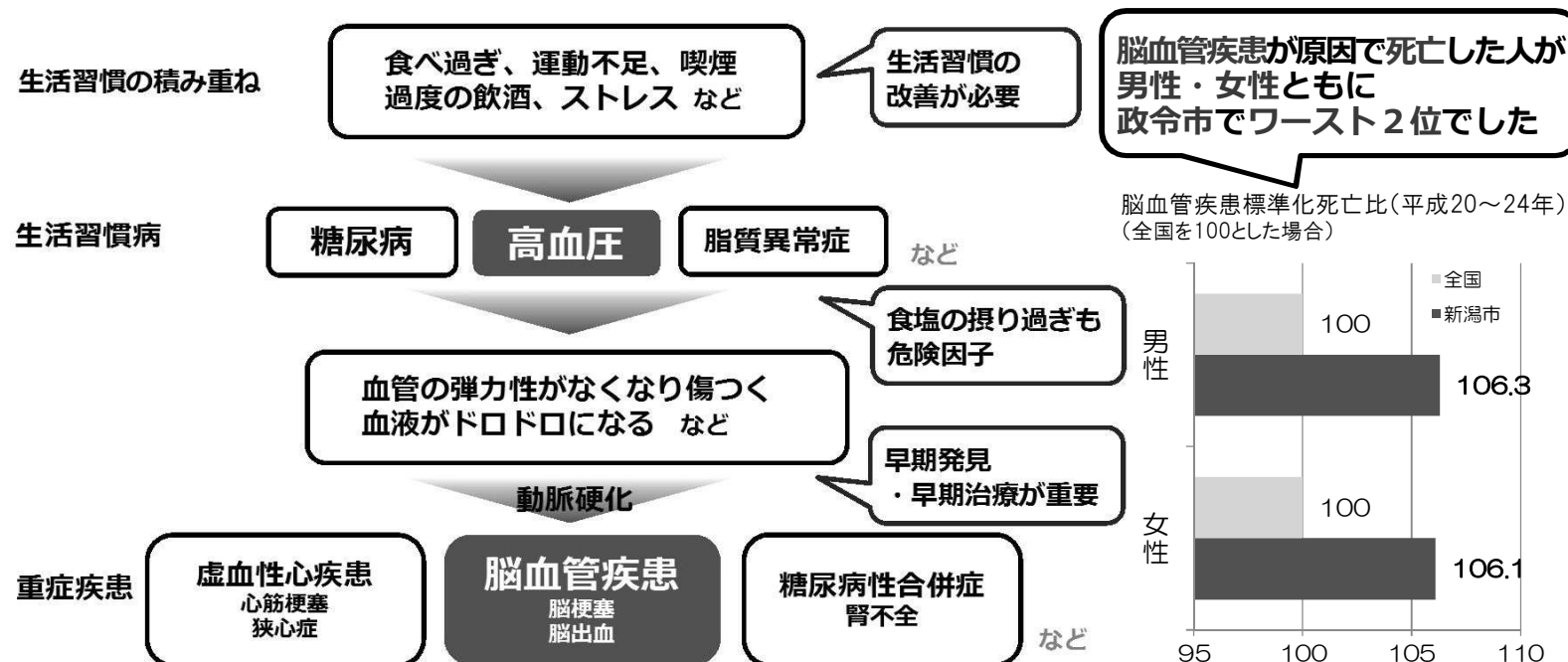
介護度	第1位			第2位			第3位		
	原因	割合	原因	割合	原因	割合	原因	割合	
総数	脳血管疾患(脳卒中)	18.5	認知症	15.8	高齢による衰弱	13.4			
要支援1	関節疾患	23.5	高齢による衰弱	17.3	骨折・転倒	11.3			
要支援2	関節疾患	18.2	骨折・転倒	17.6	脳血管疾患(脳卒中)	14.1			
要介護1	認知症	22.6	高齢による衰弱	16.1	脳血管疾患(脳卒中)	13.9			
要介護2	認知症	19.2	脳血管疾患(脳卒中)	18.9	高齢による衰弱	13.8			
要介護3	認知症	24.8	脳血管疾患(脳卒中)	23.5	高齢による衰弱	10.2			
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	30.9	認知症	17.3	骨折・転倒	14.0			
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	34.5	認知症	23.7	高齢による衰弱	8.7			

要介護になる主な原因の第1位は脳血管疾患です。重度の介護認定者ほど脳血管疾患が多くなっています。

資料：厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査(全国)

どうして脳血管疾患になるの？

乱れた生活習慣の積み重ねなどが原因です！



食塩の摂りすぎも、脳血管疾患のリスクのひとつです！

家計調査において新潟市は「食塩」の購入額が全国1位

その他にも・・・

- 塩さけ購入額 1位
- 塩干魚介購入額 1位
- みそ購入額 2位 (1位 長野市)
- カレールーウ購入額 2位 (1位 鳥取市)
- カップ麺購入額 2位 (1位 青森市)
- たらこ購入額 3位 (1位 福岡市 2位 北九州市)

食塩摂取量の目標は男性8g未満 女性7g未満
新潟市民は男性の8割 女性の9割が食塩を摂りすぎています

総務省家計調査 1世帯当たりの品目別年間支出金額(二人以上の世帯)(平成25年~27年平均) 全国52市中(東京都区部含)の順位

資料：平成27・28年度 新潟市健康・栄養調査

運動不足は生活習慣病の引き金にもなります！

新潟市民の平均歩数は全国平均を下回っており、活動量が不足しています！

(単位 歩/日)

	男性		女性	
	15歳以上	〈再掲〉70歳以上	15歳以上	〈再掲〉70歳以上
全国	7,074	5,102	6,006	3,790
新潟市	6,401	4,440	5,990	3,305

資料：新潟市 平成19年市民健康・栄養調査、全国 平成20年国民健康・栄養調査

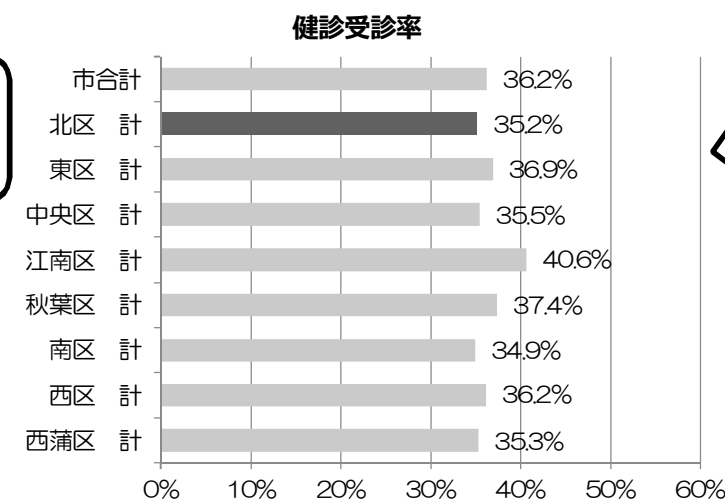
運動習慣の目標は1日60分くらい体を動かす生活を実践している人の割合40%以上(28年度現在)
男性 25.6%
女性 21.1%

資料：新潟市食育・健康づくりに関する市民アンケート

特別な運動をしなくても、家事や労働、通勤・通学など日常生活の中で体を動かす工夫を多く取り入れ積極的に動くことで、エネルギー消費量が増え、生活習慣病などの予防効果が期待できます。

生活習慣病を早く見つける方法は・・・

毎年健診を受けることで生活習慣病を早期発見できます



資料：平成26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

特定健診受診率の目標は平成29年度 60% (国保)

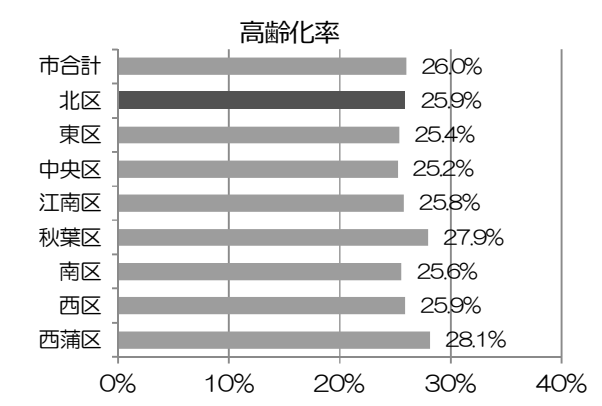
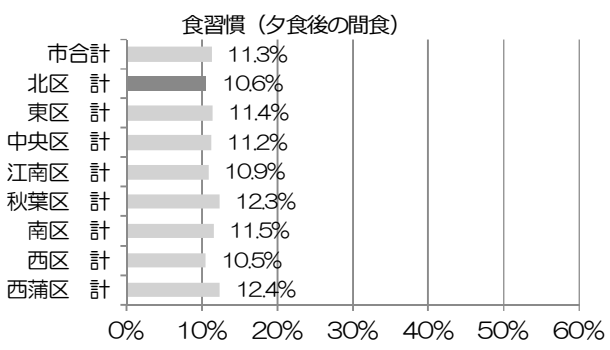
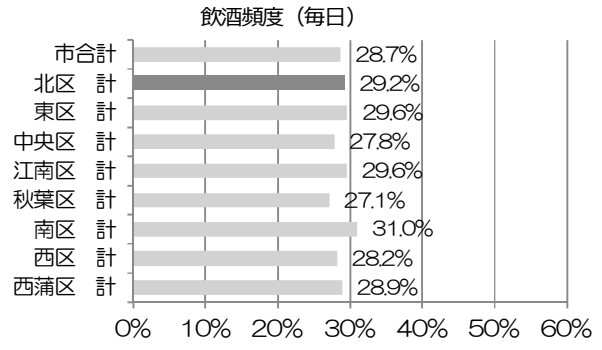
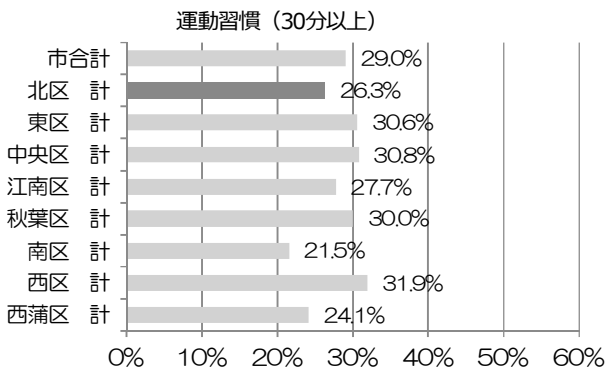
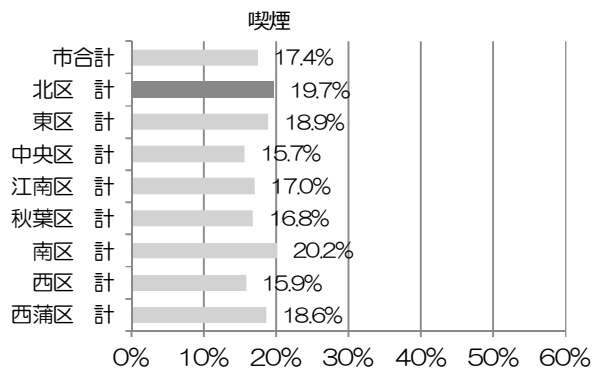
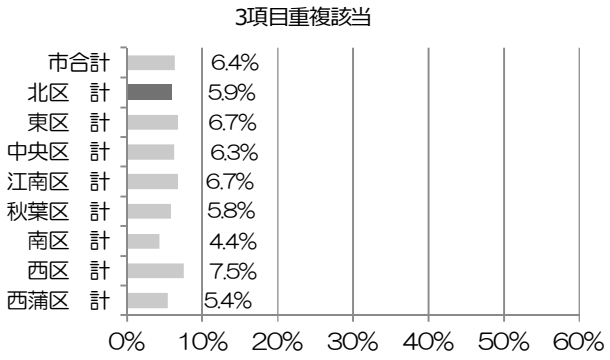
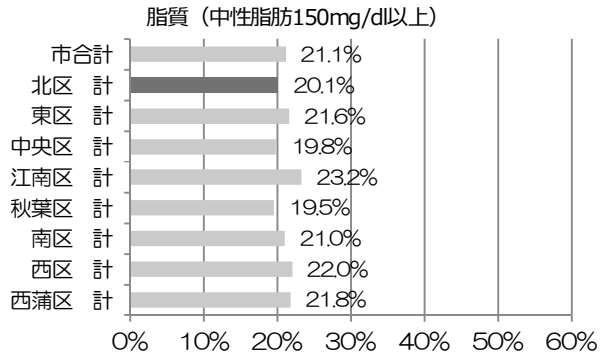
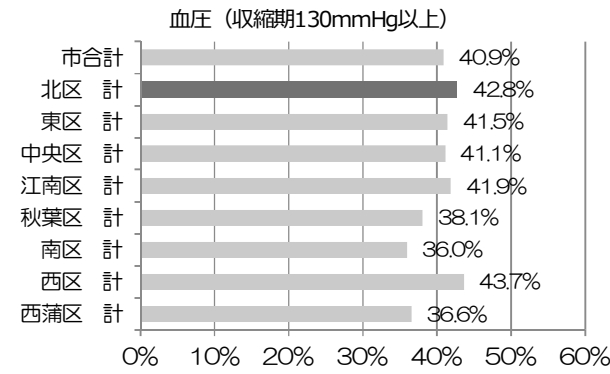
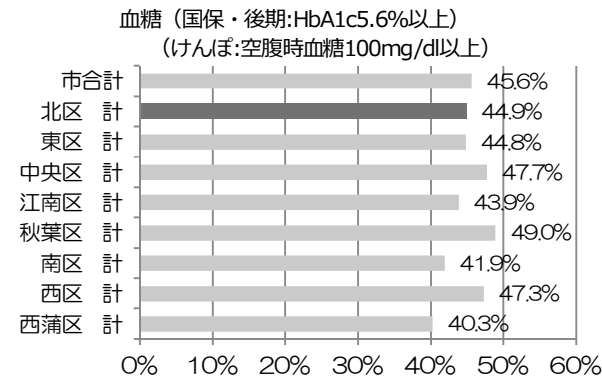
27年度特定健診受診率34.7% (国保法定報告値(速報値))

重症疾患で急に倒れた方のうち、約6割は健診連続未受診です

※脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病性合併症を重症疾患として特定健診・レセプトデータ(平成24-26年度新潟市国保・後期高齢者医療保険)より算出

新潟市内8区の健診結果

平成26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



平成26年9月末時点の住民基本台帳人口を基に算出

【健診データに関するお問合せは】

北区役所 健康福祉課 健康増進係
☎(025)387-1340
保健衛生部 保健衛生総務課 健康政策室
☎(025)226-1162

健康寿命を延ばすためには・・・

特定健診・各種がん検診を受けましょう

種類	内容	対象	方法	会場	問合せ
胃がん検診	バリウムまたは内視鏡検査	40歳以上 (施設検診は40・45歳と50歳以上が対象)	集団検診 施設検診	[集団検診] 決められた日時・ 会場で実施	北区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎(025) 387-1340
ピロリ菌検査	血液検査	40・45・50・55歳 新潟市胃がん検診(胃内 視鏡検査)と同時実施	施設検診	[施設検診] 新潟市の特定健 診・がん検診委託 医療機関で実施 (日時は医療機関に よって異なる)	
肺がん検診	検診車によるX線撮影 (喀痰細胞診検査)	40歳以上 (受診者のうち該当者)	集団検診		

上記の他、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査も行っています。対象等の詳細は検診案内「検診いつ得？」や区だよりでご確認ください。

特定健診

身体計測、血圧測定
尿検査、血液検査等

新潟市国保・後期高齢者
医療保険制度加入者

施設健診

受診券は北区役所健康福祉課健康増進係（8番窓口）や
北地域保健福祉センターで交付しています。
届いていない場合、紛失した場合はお問合せください。

特定健診は加入している
健康保険によって受け方が
異なります。
詳しくは健康保険証の
発行元にお問合せください。

病気の予防や食習慣・運動習慣を見直す教室や講座を受けましょう（健康づくり全般）

種類	内容	対象	日時(予定)	問合せ
血圧元気塾 (公開講座)	生活習慣病(29年度は高血圧予防)の 基礎知識	区民の方どなたでも	9・10月頃	北区役所健康福祉課
血圧元気塾 (コース型)	生活習慣病(29年度は高血圧予防)の 基礎知識と栄養・運動の実践	血圧の健診結果が 受診勧奨値の方	9～11月頃	
ウォーキング講習会	ウォーキング初心者のための 基礎・実践講座	ウォーキング初心者	9月頃	>健康増進係 ☎(025)387-1340
骨粗しょう症予防相談会	骨量の測定・結果と予防法の説明	18歳以上	6～11月頃	>豊栄地域にお住まいの方 地域保健福祉担当 ☎(025)387-1345 >北地域にお住まいの方 北地域保健福祉センター ☎(025)387-1781
健康増進普及講習会	健康講話と ヘルシーメニューの調理実習	区民の方どなたでも	6～10月頃	
定例日健康相談会	健康や病気の予防に関する相談	区民の方どなたでも	毎月開催	
メタボ予防の運動講座	運動初心者のための運動実践講座	運動経験の初心者	毎月開催	

※日時・対象等の詳細は区だより等でご確認ください。

お得な健康情報で 賢く健康に！

タイトル	内容	パンフレットの 配布・設置場所等	問合せ
健幸サポート倶楽部	決められた歩数計をつけて歩き定期的に データを取込み。歩数に応じて「にいが た未来ポイント」がたまる	北区役所 北地域保健福祉センター	新潟市保健所健康増進課 ☎(025)212-8166
にいがた流ちよいしお生活	食塩が体に与える影響に関する情報		
にいがた流ちよいしおレシピ	うす味で野菜たっぷり人気ヘルシーメ ニューのレシピ集		
にいがたし健幸マイレージ	健康づくりの教室やイベントなどに参加して 応募すると抽選で素敵な景品が当たる		
にいがた未来ポイント	健康づくり・エコ活動に参加するとポイ ントがもらえ、りゅうとのバス乗車ポイ ントや新潟市共通商品券に交換できる		新潟市環境政策課 ☎(025)226-1363 新潟市健康増進課 ☎(025)212-8166
総おどり体操	介護予防や健康づくりを目指して、楽し く体を動かしてもらうための体操	参加費無料の講習会あり 新潟市ホームページから 動画の視聴も可能	新潟市高齢者支援課 ☎(025)226-1290