

令和7年度
新潟市 北区

北区の健康イベント情報誌

知ってよかった! 健康づくりの ミニブック



北区の健康

お得な健診

講座やイベント

運動講座

フレイル予防

北区民の健康の特徴

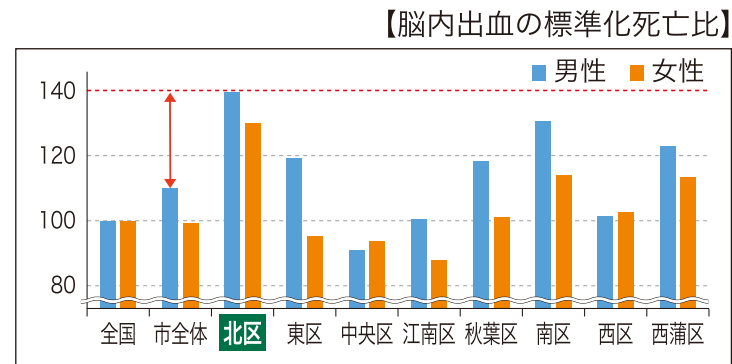
北区民は脳内出血で亡くなる人が多い！

新潟市は全国に比べて男女とも**脳血管疾患の死亡率が高**なっています。
なかでも北区は脳内出血の死亡率が全区でも群を抜いて高く、注意が必要です。
北区ではほかにも、**胃がんの死亡率が高**なっています。

北区は
「脳内出血の
死亡率」
市内ワースト
1位！

【脳内出血】

脳の血管が破れる病気。脳細胞が壊れ、**意識がなくなったり、半身麻痺、言語障がい、認知機能の低下**などの症状が現れます。寝たきりになったり、亡くなる危険が高い病気です。



資料：厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計
※脳血管疾患標準化死亡比 H25～29年 全国100とした場合

3月22日に市民公開講座を開催しました

新潟市北区医師会主催

“脳出血・心臓病を防ぐ！”がテーマの講演会



《堀 医院 堀 知行 先生》

心臓（循環器と血圧）を中心とした診療に携わっておられる先生です。高血圧や心不全などの病気についての説明や、心臓の機能について講演していただきました。

“どうして血圧が上がるのか”や、“高血圧が及ぼす病気”（脳卒中や左室肥大）について、動画も交え分かりやすくご講演いただきました。



《桑名病院 森田 幸太郎 先生》

新潟市の脳疾患治療の最前線で診療されている先生です。北区は脳出血死亡や脳梗塞患者が多い観点から、脳卒中になることで要介護状態・死亡に至る割合を説明していただきました。

また、脳卒中の原因の一つである高血圧の治療について、使用する薬の順番や予防について分かりやすくご講演いただきました。



《新潟医療福祉大学 中村 純子 先生》

慢性腎臓病の栄養管理の専門家として活躍されている先生です。高血圧予防のための減塩について、クイズも交えながら楽しく分かりやすい説明をしていただきました。

“減塩≠うす味”をテーマの1つに挙げ、おいしく減塩するための具体的なアドバイスも含めて分かりやすくご講演いただきました。

今年度の講座はこちら

血管げんき塾

要予約

先着順

健康寿命のカギは“血管”にあり！

気になる血糖・血圧・動脈硬化の予防をわかりやすく＆やさしく学びましょう。

今日の習慣が10年後の血管をつくる！

1

糖尿病専門医が教える“血管若返りのコツ”

日 時	7月31日(木) 13時30分～15時30分
講 師	新潟リハビリテーション病院 糖尿病専門医 荒若医師
内 容	糖尿病や動脈硬化、高血圧予防など、血管を元気に保つための講座
定 員	30 人
会 場	北地区公民館
申し込み	6月2日(月) から 北区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎ 387-1340

知って納得、動いて実感！

2

医師と運動のプロから学ぶ“血管を守る方法”

	1 回目	2 回目
日 時	9月12日(金) 13時30分～15時30分	10月2日(木) 13時30分～15時30分
講 師	新潟聖籠病院 柄澤医師	ハピスカとよさか 健康運動指導士
内 容	動脈硬化の予防など、血管を元気に保つ講座	動脈硬化予防のための運動のポイント
定 員	50 人（うち2回とも参加できるのは30人）	
会 場	豊栄地区公民館	
申し込み	8月4日(月) から 北区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎ 387-1340	

参加した方の感想



梅干しにこんなに塩が入っているなんて知らなかった！これから量を減らそうと思う

教室が終わっても運動を続けようと思った

お得な健診受診していますか？

特定健診

対 象	40～74歳	新潟市国民健康保険加入者
	75歳～	新潟県後期高齢者医療制度加入者

STEP 01 受診する医療機関を選択（北区一覧は5ページへ）

私は _____ で受診する。

STEP 02 医療機関へ電話して予約

受診日は _____ 月 _____ 日 _____ 午前 _____ 午後 _____ :

STEP 03 受診する

受診のメリット

メタボリックシンドローム 予防・解消

検査項目

- 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 血圧測定
- 尿検査（糖・蛋白・潜血）
- 血液検査（血糖・脂質・腎、肝機能検査）

分かること

- 肥満ではないか
- 血糖値は高くないか
- 血圧は高くないか 等

とても お得な健診

9,000円

相当の健診が

500円 ※で

受診できます

※40～59歳新潟市国民健康保険加入者

60歳以上は **無料** で受診可能

60歳以上は
無料

もの忘れ検診

さらに！**北区の65歳以上の方** 限定！

特定健診と一緒に**もの忘れ検診**を無料で受診できます。

「もの忘れ検診」は**北区限定の認知症の早期発見のための検診**です。

認知症に関する簡単な問診を行い、認知機能の低下を確認します。

※認知症を診断するものではありません。

もの忘れ検診の受け方



※特定健診と一緒に検診実施医療機関に
電話で申し込み
(電話番号等は5ページの医療機関一覧を
ご覧ください)



検診実施医療機関

もの忘れ検診受診

無料

要精密検査

異常なし
経過観察

紹介



専門医療機関

精密検査

有料

認知症の早期発見
早期治療のため
北区**もの忘れ検診**
を受けましょう

特定健診についてよくある質問

通院中なら受診しなくてもいいよね？



いま血圧が高くて毎月病院に行って検査しているから
健診は受けなくてもいいよね？

通院している人も**健診の対象**です。

改めて検査することで、**見つかる異常があるかもしれません。**

1年に1回、特定健診、がん検診を受けて体の状態を確認しましょう！

まずは **かかりつけの医師にご相談ください。**



健康のカギは予防です。病気を未然に防ぐため、健診を受けましょう！

お得な健診受診していますか？

▶ がん検診 ◀

- ・40歳以上（令和8年3月31日時点）の方はがん検診の対象者です。（子宮頸がん検診は20歳以上の方）
- ・各がん検診の対象年齢、持ち物などは「検診いっ得」をご覧ください。

対 象	・新潟市国民健康保険加入者 ・新潟県後期高齢者医療制度加入者 ・生活保護受給者 など ・職場や被扶養者向けのがん検診の機会のない方
-----	--



【受診手順】

検 診	受診先	予約	受 診 方 法
肺 が ん	集団検診	不要	①「検診いっ得」P9・10、「北区検診カレンダー」の日程から希望日を選ぶ ②当日、直接会場で受診
胃 が ん 乳 が ん	集団検診	要	①「検診いっ得」P11・12、「北区検診カレンダー」の日程から希望日を選ぶ ②予約受付期間にインターネットまたは電話で予約し、当日会場で受診
	医療機関	要	①下記の委託医療機関一覧から受診先を選び、電話で予約 ②予約した医療機関で受診
そ の 他 がん検診	医療機関	要	①下記の委託医療機関一覧から受診先を選び、電話で予約 ②予約した医療機関で受診

▶ 委託医療機関一覧（北区）◀

○がついているものが受けられる健診・検診です。

医 療 機 関 名	電話番号	所在地	特定 健診	胃がん		大 腸 がん	前 立 腺 がん	子 宮 がん	乳 がん	肝 炎	ピロリ 菌	もの 忘れ
				バリウム	内視鏡							
豊栄病院	386-2311	石 動 1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
鳥居クリニック	384-5959	石 動 1					○					
おおつか内科クリニック	388-1313	内 島 見	○			○	○			○	○	○
小黒内科胃腸科医院	387-0096	太 田	○		○	○	○			○	○	○
斎藤医院	386-1210	嘉 山	○			○	○			○		○
小飯塚医院	388-2321	嘉 山 5	○		○	○	○			○	○	○
新潟リハビリテーション病院	388-3301	木 崎	○	○	○	○	○			○	○	○
松田内科呼吸器科クリニック	257-4100	島 見 町	○	○		○	○			○	○	○
南浜病院	255-2121	島 見 町	○									
すこやか医院	387-6633	須 戸	○			○	○			○	○	○
サトウクリニック新崎	259-3109	新 崎 1	○	○		○	○			○	○	○
成田医院	387-2911	白新町2	○			○	○			○	○	○
堀医院	387-5780	白新町4	○			○	○			○		○
山口クリニック	386-1131	早通北1	○		○	○	○			○	○	○
たきざわクリニック松浜	255-7551	松 浜 1	○		○	○	○			○	○	
ポートクリニック好生堂	259-2654	松浜本町4	○			○	○			○	○	○

お口の健康と全身との関係



お口の健康のために…！

① 歯みがき習慣

- “食事の後は歯みがき”の習慣づけ。
- 自分に合った歯ブラシ、フッ素配合のハミガキ剤、デンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- みがき残しが無いか確認をし、フッ素を口に残すため、うがいは少量の水で1回だけ。

② 歯の健康を保つ食習慣

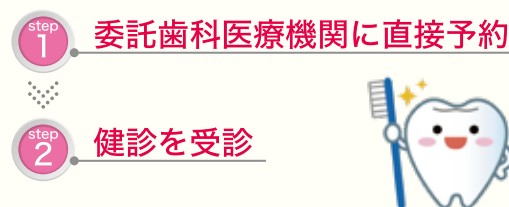
- 朝昼晩3回の食事と、間食の時間を決める。
- 寝る前の食事や間食は避ける。
- 糖質の多い物を食べた後は、すぐに歯をみがく。みがけない場合は口をすすぐ。

③ 定期的に歯科健診を受診

- ★正しい歯みがきの指導や歯と口の健康相談やトラブルについて早期に対応できます。
- 健診で歯垢や歯石の除去や、歯と口の機能についての診察・治療をする。
- むし歯予防のためのフッ素塗布をする。

成人 歯 科 健 診

対 象 者	40歳・50歳の方 ※案内は別途送付済
自己負担	500円 (新潟市国民健康保険加入者は 250円)
健診内容	むし歯・歯周病検査 顎関節・口腔粘膜検査等



医療機関一覧はこちらで検索！
(区役所でも確認できます)

➡ 🔍 成人歯科検診



お口の健康長寿健診

対 象 者	76歳 (S.24.4.2～S.25.4.1生まれの方) 80歳 (S.20.4.2～S.21.4.1生まれの方)
自己負担	無 料
健診内容	かむ・飲み込む等 口腔機能検査 むし歯・歯周病検査



医療機関一覧はこちらで検索！
(区役所でも確認できます)

➡ 🔍 お口の健康長寿検診



講座やイベント〈相談編〉

健康相談会

要予約

保健師・栄養士等による個別相談を毎月開催しています。
ご自身やご家族の健康のこと、健診結果や糖尿病、高血圧などの
予防・改善の食事などの相談に、お気軽にご利用ください。

個別でゆっくり相談
できたと好評です。
血圧や体組成測定、
みそ汁の塩分測定
もできます。



会 場	豊栄健康センター		北地域保健福祉センター	
時 間	13時30分～15時30分		9時30分～11時30分	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日 程	4月23日(水)	10月22日(水)	4月25日(金)	10月31日(金)
	5月28日(水)	11月26日(水)	5月30日(金)	11月28日(金)
	6月25日(水)	12月24日(水)	6月27日(金)	12月26日(金)
	7月30日(水)	1月28日(水)	7月25日(金)	1月30日(金)
	8月27日(水)	2月25日(水)	8月29日(金)	2月27日(金)
	9月30日(火)	3月25日(水)	9月26日(金)	3月27日(金)

骨粗しょう症予防相談会

要予約

あなたの骨はスカスカに
なっていませんか？

骨密度測定（かかとの骨で測定するエコー検査）と結果相談会を合わせて実施しています。
自分の骨の状態を知り、骨粗しょう症を予防するためにぜひご利用ください。

対 象	18歳以上の市民 ※参加は年度内1回のみです (骨粗しょう症の治療中の方、両方のかかると骨折や外傷のある方はご遠慮ください)
定 員	各回 30分ごと、先着8人
申し込み	1. インターネット予約 右の二次元コードから24時間、いつでも予約できます。   2. 電話予約 インターネットの予約が難しい場合、市役所コールセンターでも予約ができます。 ☎ 025-243-4894 午前8時～午後9時（年中無休）

日 程			予約受付期間
7月22日(火)	① 9:40 ② 10:10	豊栄健康センター	6月24日(火)～7月17日(木)
9月28日(日)	③ 10:40 ④ 11:10	北地域保健福祉センター	8月31日(日)～9月23日(火)
10月 7日(火)	⑤ 13:10 ⑥ 13:40	豊栄健康センター	9月 9日(火)～10月 2日(木)
12月10日(水)	⑦ 14:10	豊栄健康センター	11月12日(水)～12月 5日(金)

講座やイベント〈食事編〉

知っ得！食のミニ教室

要予約

講話や体験をとおして、食事に関する健康情報をお伝えします。
「食生活改善推進委員※」と一緒に、食について楽しく学びませんか。

対 象	市 民
日 時	開催の約1か月前に区だよりなどでお知らせします。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【食生活改善推進委員（食推さん）とは】
食をとおして、健康づくりのために活動するボランティアです。

高血圧を予防・改善するには…？

高血圧

高い血圧が続くと

動脈硬化

動脈硬化を起こし

脳血管疾患

脳血管疾患に繋がる

●食塩のとり過ぎに注意しましょう

1日の食塩摂取の目標量は…

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧の方は6g未満

北区民の
食塩摂取量の
平均は9.9g

資料：H27.28年度
新潟市健康・栄養調査

食塩の多い食べ物

焼きちくわ 1本(30g)	食塩 0.6g	
チーズ (20g)	食塩 0.6g	
たらこ 1/8腹(13g)	食塩 0.6g	
食パン6枚切り 1枚(60g)	食塩 0.7g	
ウインナー 2本(50g)	食塩 1.0g	
塩だけ 1切(80g)	食塩 1.4g	
カレールー 1皿分(19g)	食塩 2.0g	

かくれた
食塩に注意！



●野菜や果物を積極的に摂りましょう

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は
体内の余分な食塩（ナトリウム）の排泄を
うながし、減塩効果を高めます。

※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。

漬物＝野菜

漬物には食塩がいっぱい。
野菜のつもりでたくさん食べるのは **要注意！**
大皿に盛るとついつい食べ過ぎてしまうため、
一人盛りがおすすめです。



講座やイベント〈運動編〉

始めよう運動！健康づくりスタートセミナー

要予約

健康づくりのために運動を始めたい方へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツをお伝えする初心者向けの運動講座です。どの月からでも申し込みができ、6回まで参加可能です。

これから運動を始めたい方にぴったり！

対 象	40～74歳で、他の運動講座・サークルなどに参加していない方			
会 場	豊栄健康センター (★の日は豊栄総合体育館)		北地区公民館 3階ホール	
時 間	13時30分～15時30分		13時30分～15時30分	
定 員	12 人		12 人	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日 程	4月23日(水)	10月22日(水)	4月は実施なし	10月14日(火)
	5月28日(水)★	11月26日(水)	5月13日(火)	11月11日(火)
	6月25日(水)	12月24日(水)	6月10日(火)	12月 9日(火)
	7月30日(水)	1月28日(水)★	7月 8日(火)	1月13日(火)
	8月27日(水)★	2月25日(水)	8月 5日(火)	2月10日(火)
	9月30日(火)	3月25日(水)	9月 9日(火)	3月10日(火)

北区 てくてくウォーク 予約不要

「運動普及推進委員 ※」と一緒に楽しく北区を歩きませんか？普段あまり運動しない方も、毎日運動している方もお待ちしております。

対 象	どなたでも
集 合 場 所	北区役所正面玄関前（予定）
日 程	10月6日(月) 雨天中止
時 間	9時15分（受付）～11時30分
参 加 費	100円（傷害保険料）
持 ち 物	飲み物、帽子、タオル、雨具
申 し 込 み	不要（当日現地集合）
問 い 合 わ せ	北区役所 健康福祉課 健康増進係（☎ 387-1340）

※【運動普及推進委員（運推さん）とは】
運動を通して、地域で健康づくりや介護予防の普及活動をしているボランティアです。



たくさん歩いて
気持ちよかった！

みんなで歩く
となんだか 楽しい！

新しいウォーキング
コースを知る
ことができた

参加した方
の感想



1日10分！！体しゃっきり体操（短縮版）

「スポーツ施設が遠い」、「天気が悪くて外に出られない」そんなときは家の中で体操してみませんか？ハビス力とよさかの健康運動指導士の武田先生にポイントを紹介していただきます。

動画と一緒に体操したい方はこちら！

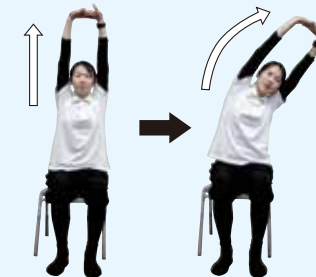
🔍 体しゃっきり体操 youtube



・トレーニングのポイント・

- ①呼吸を止めず、10秒程かけてゆっくりと「いち・に・さん…」と数えながら行う
- ②反動をつけず、気持ちよいところでストップ
- ③伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行くと効果アップ
- ④体調が悪い時・痛みがある時は無理をしない

1 体の横曲げ（上体と脇を伸ばします）



椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。
(左右交互に2回)

2 胸張り（胸の筋肉を伸ばします）



腰の後ろで両手を組み、手を後ろに伸ばしながら胸を広げて伸ばします。
(2回)

3 背中丸め（背中中の筋肉を伸ばします）



腰を後ろに倒したまま、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。
(2回)

4 太もも後ろ伸ばし（太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします）



椅子に浅めに腰かけて、片方の足を前に伸ばし、手を左右膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒します。
(左右交互に2回)

5 片脚あげ（太もも前側の筋肉を鍛えます）



背筋を伸ばしてから、片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げる。
(左右交互に2回)

6 スクワット（下半身の筋肉を鍛えます）



両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
(2回)

7 もも上げ（ももの前側の筋肉を鍛えます）



背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。
(左右交互に2回)

8 ふくらはぎ伸ばし（ふくらはぎの筋肉を伸ばします）



椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けておきます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。
(左右各2回)

9 肩の上げ下げ（首から肩の筋肉をほぐします）



息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。
(2回)

北区の主なスポーツ施設

自分に合った運動の場を見つけましょう。“自分一人ではなかなか続かない、”という方は、思い切って教室に参加するのもオススメです。

北地区スポーツセンター



体育室、トレーニング室のほか、1周約275mある屋外トリミングコース、幼児コーナーもあります。
ヨガ教室やエクササイズ教室、高齢の方向けの筋力アップ講座も実施しています。

北区名目所3丁目1125番地1
☎ 258-0200
【アクセス】・[バス] E20・E23・E24
「松浜」下車 徒歩2分
・無料駐車場あり

豊栄総合体育館



体育室のほか、トレーニングマシンが使えるトレーニング室、1周約193mあるランニングコースもあります。太極拳教室や筋力アップを目指す方向けの教室、肩こり等をテーマとしたヨガ教室なども実施しています。

北区嘉山488番地3 ☎ 386-7511
【アクセス】・JR白新線豊栄駅下車、南口から徒歩20分(約1.9km)
・無料駐車場あり

遊水館



自由に遊泳できる25メートルプールやジャグジープール、屋外プールもあります。泳ぎ方を学べる水泳教室や水中エアロビクスができる教室も行っています。

北区前新田乙311番地 ☎ 384-1211
【アクセス】・JR白新線豊栄駅下車、南口から徒歩26分(約2.1km)
・無料駐車場あり

他のスポーツ施設はこちらで検索！ ➡



あるキタくなる！ ウォーキングマップ

道具や場所がなくても誰でもできる運動がウォーキングです。楽しみながら歩けるコースをご紹介します。



どのくらい歩いたらいいの？

まずは **今日より1日10分(約1,000歩)** **長く** 歩くことを目標に！
慣れてきたら徐々に歩数を伸ばしてみよう。
歩数計を付けて歩くと、成果がわかってモチベーションも高まります。

【1日の歩数の目標】

男性：9,000歩 女性：8,500歩

【新潟市民の1日の歩数(20～64歳)】

男性：7,231歩 女性：6,434歩

資料：新潟市健康づくり推進基本計画(第4次)スマイル新潟ヘルスプラン

正しい歩き方で効果UP！

リズムカルに歩きます
呼吸も歩くリズムに合わせて



他のウォーキングマップはこちらで検索！

➡



フレイル予防編

フレイル予防出前講座 要予約

地域の老人クラブやお茶の間などに「フレイルサポーター※」が出向き、健康状態や日常生活を振り返り、元気度を確認します。自分の日常生活を見直して、健康長寿を目指しましょう。

対 象	おおむね65歳以上の老人クラブ・地域の茶の間等の地域の団体
時 間	約1時間
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください ② フレイルサポーターと日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、フレイルサポーターなどが伺います ※希望日のおおむね2か月前までにご連絡ください
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



おうちでできる
フレイル予防
お口の体操はこちら！

新潟市 健口体操



※【フレイルサポーターとは】地域でフレイル予防のために活動するボランティアです。

幸齢ますます元気教室 要相談

元気で動ける体を維持し、自立した生活を送れるようにすることを目指す教室です。ミニ講座や、体とお口の体操、脳トレなどを行い、「運動」、「栄養」、「口腔」、「認知症予防」を楽しく学びませんか。

対 象	65歳以上で要支援認定を受けている方、または事業対象者※のうち医師による運動制限のない方
期間・日時	3か月間、週1回、1回の実施時間は1時間30分 開催会場や日時はお住いの地域によって異なります
定 員	各15人
費 用	無料（舌ブラシなど代金 300円自己負担あり）
申 し 込 み	お住いの圏域担当地域包括支援センター 地域包括支援センター 阿 賀 北 (☎ 258-1212) 地域包括支援センター くずつか (☎ 250-1280) 地域包括支援センター 上土地亀 (☎ 386-1150)
備 考	必要と認められる場合は送迎を利用可能



※【事業対象者とは】基本チェックリストの結果、日常生活においてリスクがあると判定された方

やろてば体操・楽しく脳トレ！（認知症予防出前講座） 要相談

地域の老人クラブやお茶の間など、高齢者の身近な場に「運動普及推進委員※」が出向き、認知症予防のミニ講座や運動、脳トレなどのお手伝いをします。

対 象	おおむね65歳以上の10名以上の団体
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください ② 運動普及推進委員と日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、運動普及推進委員が伺います
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【運動普及推進委員（運推さん）とは】
運動を通して、地域で健康づくりや介護予防の普及活動をしているボランティアです。

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、**加齢により心身の活力が低下した状態**のことです。
要介護の前の状態である
フレイルの時点で**しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。**

健康 ⇄ **フレイル (虚弱)** ⇄ 要介護

【フレイルになるとどうなるの？】

筋肉や骨などが弱ると…

・疲れやすくなったり、転びやすくなったり、着替えや家事が自分ではできなくなったりします。

チェックポイント

- ☐ 6か月で体重が2kg以上減っていませんか？
- ☐ 歩く速度が遅くなっていませんか？
- ☐ 普段、運動はしていますか？
- ☐ 肉や魚を1日2回以上食べていますか？

お口が弱ると…

・食べこぼしが増えたり、むせたり、滑舌が悪くなったりします。

チェックポイント

- ☐ 硬いものが食べにくくなっていませんか？
- ☐ 水やお茶でむせることはありませんか？

人とのつながりが減ると…

・食欲ややる気が低下したり、好きなことに興味が持てなくなったりします。

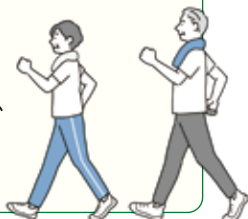
チェックポイント

- ☐ 週に1回以上外出していますか？
- ☐ 家族や友人と会話をしていますか？

今日からできる！ 生活習慣改善の実践ポイント

1 1日プラス10分の運動

適度な運動には血圧を下げる効果があります。おすすめはウォーキングなどの有酸素運動です。



2 お酒はほどほどに

1日の目安はビールなら中瓶1本、日本酒なら1合まで（女性はその半分）お酒を飲まない日も作りましょう。



3 野菜料理を1品増やす

1日の野菜摂取の目安は小鉢1皿（野菜70g）×5皿



汁物・煮物・炒め物・サラダ
いろいろな調理法で！

4 塩分は控えめにする

減塩の工夫

- ＊汁物は1日1回までにする
- ＊漬物は小皿に盛って、食べ過ぎ防止
- ＊ラーメンの汁は飲み干さない



5 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

副 菜

体の調子を整える働きをします

- 野菜 ● いも類
- きのこ
- 海そう

主 食

体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類

予防・改善のために

- バランスよく食べる
- 満腹になるまで食べない
- よく噛んでゆっくり食べる
- 嗜好品を食べ過ぎない

主 菜

体を作る“もと”になります

- 肉 ● 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

その他

- 牛乳・乳製品、果物 も1日1回はとりましょう



北区役所 健康福祉課 健康増進係

新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎ 025-387-1340