



Start!

まずは知る 2ページへ

- 北区民の健康状態を知ろう
- 健診ってどうやって受けるの？
- 受けるとどんないいことがあるの？

相談したいあなたは 6ページへ

- 健診結果の見方が知りたい
- 肥満や高血圧などを改善したいけど、何をしたらいいの？

運動したいあなたは 7ページへ

- 運動したいけど、どこでできるの？
- 何をしたらいいの？

食事を見直したいあなたは 12ページへ

- 今の食事をどう改善したらいいの？
- 自分がどのくらい塩を取っているのか知りたい

健康長寿を目指したいあなたは 14ページへ

- フレイルってなに？
- 体力や体の機能が落ちていないかチェックしたい

目次

1. まずは知ろう！自分のからだ！

北区民の健康の特徴 ..... 2

新潟市の特定健診・がん検診の受け方 ..... 3

知って受けよう！特定健診・がん検診 ..... 4

2. 相談したい！

講座やイベント〈相談編〉 ..... 6

3. 運動したい！

北区の主なスポーツ施設 ..... 7

あるキタくなる！ウォーキングマップ ..... 8

講座やイベント〈運動編〉 ..... 9

1日10分！！体しゃっきり体操（短縮版） ..... 11

4. 食事を見直したい！

北区民の血糖値は上昇中！あなたは大丈夫？ ..... 12

講座やイベント〈食事・口腔編〉 ..... 13

5. 健康長寿を目指したい！

フレイル予防出前講座 ..... 14

北区民の健康の特徴

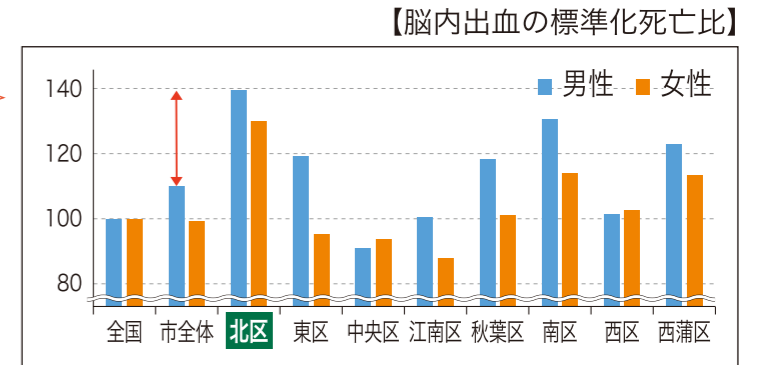
北区民は脳内出血で亡くなる人が多い！

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くなっています。なかでも脳内出血の死亡率は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くなっています。

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。

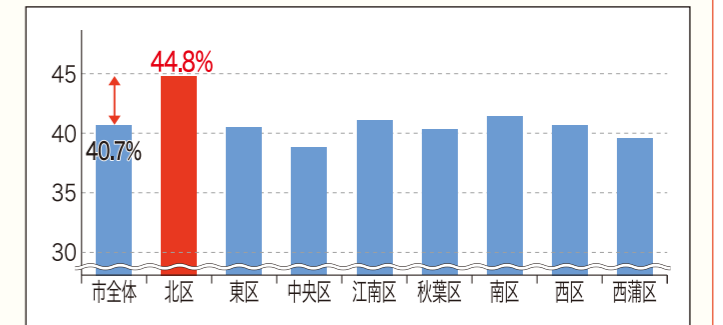


資料：厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計  
※脳血管疾患標準化死亡比 H25～29年 全国100とした場合

脳内出血の要因は…？

脳内出血を引き起こす要因の一つとして「高血圧」があります。高血圧は動脈硬化を進め、血管を傷めます。

【高血圧該当者（収縮期血圧130 mmHg以上）】



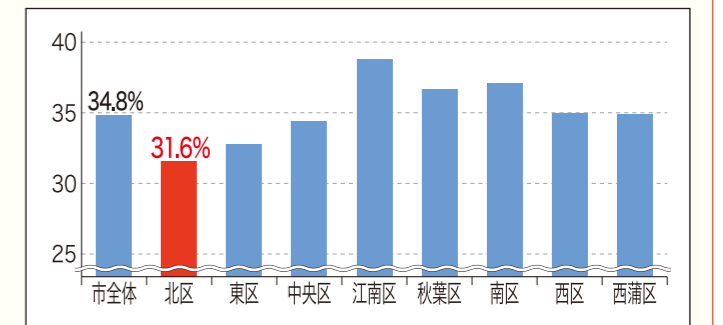
資料：H30年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・協会けんぽ 特定健診データ

北区は「血圧が高い人」の割合市内ワースト1位！

脳内出血を予防するために

予防するために、まずは自分は血圧が高くないか、ほかにも高血糖や脂質異常など動脈硬化につながる異常はないか、健診を受けて確認してみましょう。

【各区の特定健診受診率】



資料：新潟市国民健康保険 特定健康診査結果（令和3年度）

北区は「特定健診を受けた人」の割合市内ワースト1位！

生活習慣改善に向けた日々の積み重ねが大切です

健康のカギは予防です！病気を未然に防ぐため、特定健診・がん検診を受けましょう！

詳しくは次ページへ