

救急車の適正利用をお願いします

西蒲消防署地域防災課(☎0256-72-3309)

救急車は限りある資源です

新潟市は人口約80万人に対して25隊の救急隊で運用しています。つまり救急車は無限にあるわけではなく「限りある資源」です。

救急車は本当に必要とする人に譲る気持ちを持って、みんなで上手に活用していきましょう。

夜間に救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったときは

大人(概ね15歳以上の人)

15歳未満のお子さん

救急医療電話相談

小児救急医療電話相談

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

#7119

#8000

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは

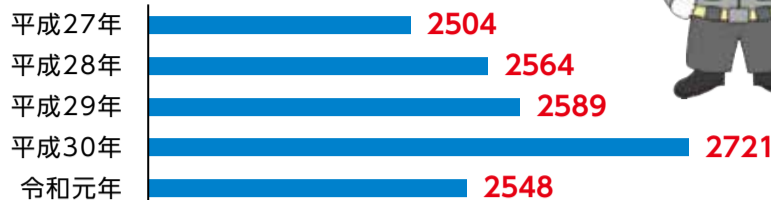
025-284-7119

025-285-2525

相談時間 毎日(午後7時～翌朝午前8時)

相談内容 発熱、頭痛、腹痛、吐き気など、急な病気やけがなどに関する相談

西蒲区の過去5年間の救急出動件数



救急アプリQ助利用方法



急な病気やけがをした時、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じて必要な対応が表示されます。

総務省消防庁「Q助」案内サイト



救急要請は迷わず119番して下さい!

にしかんウォーキングチャレンジ成果報告

健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

「西蒲区健康寿命を延ばしたい!」

昨年9～11月に区民の運動習慣改善のきっかけづくりとして「にしかんウォーキングチャレンジ」を実施しました。期間中の91日間の歩数などをウォーキング手帳に記録して提出されたデータの分析結果の第一報を報告します。

▼ウォーキング手帳の提出者

対象者：189人(男性32.8%、女性67.2%)
平均年齢：66.97歳(26歳～85歳)
ウォーキング日数の平均：87.57日(91日中)
1日当たりの平均歩数：7,294歩

分析は、新潟大学大学院保健学研究科の坂井さゆり教授の研究チームによるものです



多くの人がほとんど毎日ウォーキングを行い、91日間で東京まで歩いて行くことができる歩数(およそ44万歩以上)を歩いており、動脈硬化や骨粗しょう症、高血圧の予防が期待できる歩数(1日8,000歩)を達成した人の割合は88.1%でした。年代別にみると、以下の表のようになります。

	参加人数割合(%)	91日間の歩行実施率(%)	期間中総歩数平均(歩)	1日当たりの平均歩数(歩)	国が推奨する1日8,000歩達成率(%)
20歳代	1.6	90.5	298,172	3,753	40.96
30歳代	0.5	100.0	416,234	4,574	57.18
40歳代	4.8	97.3	635,961	7,334	87.36
50歳代	11.6	97.0	664,330	7,482	91.25
60歳代	36.0	96.3	647,306	7,358	88.92
70歳代	38.1	96.6	672,469	7,603	92.37
80歳代	7.4	93.2	509,456	6,026	69.98

▼ウォーキングチャレンジ参加による生活習慣などの変化

- ◆睡眠により休息が十分とれていると感じるようになった
- ◆飲酒習慣の改善(飲酒頻度の低下など)
- ◆1日30分以上の軽く汗をかく運動の頻度が増加した
- ◆健康を意識し、適度に運動するようになった



運動の機会や活動が増えることでよい睡眠になり、健康意識の変化が飲酒頻度に影響したようです。

また、体脂肪が減った人は1日8,000歩以上歩いている日が多く、筋肉量が増加した人は歩く日数が多かったことから「体脂肪率は総歩数と関係がある」「筋肉量は歩く日数と関係がある」と推測されます。

1日8,000歩以上歩くことが体脂肪減少の目安になることも確認されたので、無理せず自分のペースで毎日継続し、少しずつ歩数を増やしていくことが、生活習慣病の予防にもつながると考えられます。

今回のチャレンジでははっきりとした体形変化は確認できませんでしたが、朝の目覚めや抑うつ、気分の改善への作用も見えてきました。

ウォーキングチャレンジに参加したことで、運動意識の変化や活動の向上はもちろんですが、楽しかった、仲間ができたという人もいました。一方で、毎日歩けなかった、目標に達しない日があった、冬に向かうと動くのがおっくうという意見もありましたが、皆さんも自身のペースで安全にウォーキングにチャレンジしてみてください。

今年もやります! ウォーキングチャレンジ

コロナ禍の運動不足解消も狙って、今年も9～11月にウォーキングチャレンジを実施します。9～11月の3か月の歩数などを記録して、12月に記録を提出し、参加賞をゲットしましょう!



ウォーキング手帳設置場所▼

西蒲区役所 健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所など

詳しくは問い合わせてください。

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! 問 地域総務課(☎0256-72-8179)