



にしかん

第392号

令和5年(2023年)

8月6日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

≪ 西蒲区ホームページ ≫
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 53,853人 (-26) 世帯数 20,914世帯 (+10) 男 26,121人 (-6) 女 27,732人 (-20)

※5月末現在の住民基本台帳。カッコは前月比



にしかん ウォーキングチャレンジ開催

9月~11月

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

「にしかん健康プロジェクト」とは

西蒲区は、脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合が、なんと、全国平均の**約1.35倍!**

市内でも運動習慣が少ない区は脳血管疾患で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。脳血管疾患の原因となる生活習慣病の予防のためには運動習慣が大切ですが、西蒲区は運動習慣がない人が多い状況です。

脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

※全国平均を100とした場合の標準化死亡比



運動習慣がない人の割合

※特定健診質問票「1回30分以上の運動を週2回以上している」に「いいえ」と回答



西蒲区民の傾向

- ・甘しょっぱい味付け、漬物を好む
- ・運動習慣が定着しない(農作業≠運動)
- ・特定健診受診率が低い
- ・飲酒、喫煙習慣が多い
- ・野菜の摂取量が少ない

出典:「新潟市」健康寿命延伸計画「アクションプラン」新潟市保健衛生総務課(令和3年3月) 平成27-28年度新潟市健康・栄養調査、特定健診質問票(令和3年度)

以上の状況を踏まえ、西蒲区民の健康寿命の延伸を目指して「にしかん健康プロジェクト」が立ち上がりました。

「にしかんウォーキングチャレンジ」とは

「にしかん健康プロジェクト」のもと、運動に取り組むきっかけづくりとして、令和元年度から実施しています。昨年の参加状況は以下のとおりです。

令和4年参加者	145人(令和3年より31人↓)	
	男性	46人…31.7%(令和3年より6人↓)
	女性	99人…70.5%(令和3年より25人↓)
平均年齢	67.0歳(最年少:19歳、最高齢:87歳)	
平均歩行日数	84.7日/91日(令和3年より0.2日↑)	
平均歩数	7,636歩/日(令和3年より363歩/日↑)	

参加者は前年の令和3年度より少なくなりましたが、参加者の平均歩行日数や、平均歩数は増えており、運動に取り組むきっかけになっているようです。

実際に、令和4年度ウォーキングチャレンジに参加したことで、体を動かす機会が増えた人もいました。

1日30分以上の軽く汗をかく運動を行う日が増えた	24人
1日60分くらい体を動かす活動(労働・家事・通勤・通学)を行う日が増えた	12人

参加してよかった、また開催してほしいなど、嬉しい声もいただいています。

歩くと楽しい やる気が出る 体が軽くなった!
 記入することで歩ける スポンのサイズが下がった 食事がおいしい
 便秘が改善 ぐっすり眠れる 生活を見直せた 姿勢を意識して歩くように…
 仲間がいれば歩ける 他の人の頑張りか励みになる

ぜひ無理なく楽しく参加してください!

参加方法は、開催期間中の歩数などをウォーキング手帳に記入し、期間終了後に提出するだけ。提出方法は、手帳で封筒を作成し、ポストに投函するだけです(切手不要)。

手帳を提出いただいた皆さんには、後日、3か月間の歩数によって消費したエネルギーや、距離を算出してどこまで行けたかなどを記載した結果通知書と、参加賞をお送りいたします。

記録は毎日ではなく構いません。運動習慣を増やして健康寿命を延ばすために、ぜひ参加してください。

開催期間	9~11月の3か月間
記録提出	12月(返却は2月予定)
手帳設置場所	健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所、公民館、図書館、体育館、保育園、子育て支援センターなど



とってもお得な特定健診が、年に1回受けられます

☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

特定健診は、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた健診で、自覚症状が少ない動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病になっていないか、自身の体を確認する良い機会です。

脳血管疾患の大きな要因である**動脈硬化**になっていないか、健診を受けて確認してください。

新潟市の特定健診は、約8,000円の検査が**500円!** 60歳以上の人は**無料!**

動脈硬化に関わる、注目して欲しい検査項目
HDL コレステロール、LDL コレステロール(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧

新潟市の特定健診の対象者

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・生活保護受給者など

※社会保険加入者は、加入している保険証の発行元に問い合わせてください



特定健診の受け方

- ① 受ける医療機関を選ぶ…かかりつけ医がおすすめ
受診券に同封されている「検診いっ得」などを参考に、健診を受ける医療機関を選びます。
- ② 選んだ医療機関に申し込む
定期受診の際や電話などで特定健診を申し込んでください。健診を行う曜日を決めている医療機関もあります。
- ③ 受診券と保険証を持って、受診する
健診当日は、必ず「受診券」と「保険証」を持参してください。
※保険証が変わった人は、事前に、区役所や出張所で保険証に合った受診券を再交付してもらってください。

受けたら結果を確認してください

健診結果は、いかがでしょうか?

正常範囲であっても、**年々悪化**してきていませんか。**毎年健診を受けて**、数値がどう変化しているのか把握しておくことがとても重要です。

受けっぱなしはもったいない!

数値の見方が分からないという人は、ぜひ「**定例日健康相談会**」を利用してください。毎月、予約制で開催しています。定例日健康相談会については、巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ申し込み・問い合わせください。



あなたは、メタボやメタボ予備軍かも…と声がかかったら無料で受けられる**特定保健指導**をご存じですか?

特定保健指導は、特定健診の結果に応じて対象の人へ個別に案内しています。自分の生活に合わせた食事や身体運動などの生活習慣の改善目標を立て、実践できるよう、保健師・栄養士がお手伝いします。

脳血管疾患や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を防ぐためにも、メタボ改善を目指しましょう。

費用は無料です!

自分らしい健康改善の方法と一緒に探しませんか。案内が届きましたら、チャンス!と思ってぜひご利用ください。

自分と家族の明るい未来のために、今できることを始めて、健康寿命を延ばしましょう。

特定保健指導については、巻地域保健福祉センター(☎0256-72-7100)へ問い合わせてください。

利用者の7割以上が体重減少に成功しているぞ!

