



豊かな自然  
豊かなところ  
西蒲区

豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人とがたたかにつながるまち

# にしかん

第440号

令和7年(2025年)

8月3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 51,980人 (-57) 世帯数 21,062世帯 (+2) 男 25,195人 (-26) 女 26,785人 (-31)

※6月末現在の住民基本台帳。  
カッコは前月末比



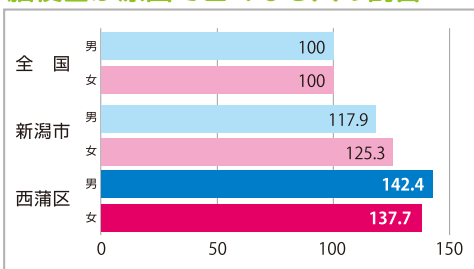
## 健診とウォーキングで 健康寿命を延ばそう!

問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

### 脳血管疾患が全国平均の約1.35倍!

脳血管疾患の中でも脳梗塞で亡くなる人の割合は、政令指定都市の中でも新潟市がダントツで高く、西蒲区は市内で最も高いです。

脳梗塞が原因で亡くなる人の割合



※1 ※全国平均を100とした場合の標準化死亡率

### 特定健診を受診して脳血管疾患を予防しよう

特定健診は、生活習慣病予防のための健診です。脳血管疾患の大きな要因である動脈硬化や糖尿病等の生活習慣病になっていないかを確認できます。ぜひ自分の数値を見てみてください。

新潟市の特定健診は、  
約9,000円の検査が  
**500円!**  
60歳以上の方は**無料!**



#### 注目してほしい検査項目!

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

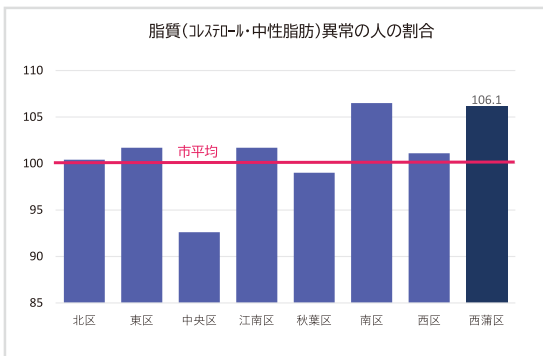
こちらから特定健診の受け方  
などが確認できます

(令和8年3月31日まで  
アクセスできます)



### 健診を受けたら結果を比較

検査結果が正常範囲であっても年々悪化してきていませんか。検査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。



※2



受けたら  
もったいない!

西蒲区は、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高く、HDL(善玉)コレステロールが低い「血液ドロドロ」の脂質異常の人が多です。



特定保健指導に来ませんか?と  
声がかかったら

無料で受けられる特定保健指導

特定健診の結果に応じて、個別に特定保健指導を案内しています。

保健師・管理栄養士が個別に相談に乗ります。

血管年齢測定、体組成測定の結果を基に、あなたに合った、生活改善のアドバイスを提案します。

費用は無料です。ぜひ利用してください。

健康寿命を  
延ばす  
チャンスじゃ!



### 健診結果を理解したいなら定例日健康相談会

特定保健指導の案内がなく、検査数値の見方が分からないという人は、ぜひ利用してください。毎月、予約制で開催しています。

▼8月～9月の日程

8月19日(火)、21日(木)

9月18日(木)、22日(月)

特定保健指導  
定例日健康相談会

巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100)

### 運動習慣のない人が多い!

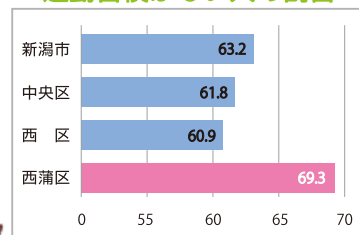
脳血管疾患を防ぐために「運動習慣」がとても大切ですが、西蒲区民には、運動習慣がない人が多いです。

「血液ドロドロ」を改善するには食物繊維の摂取や有酸素運動が効果的です。

+1000歩(10分)、  
野菜一皿



運動習慣がない人の割合



※3 ※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

### 「にしかんウォーキングチャレンジ」で 元気になろう

運動に取り組む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」を実施しています。特別ではなく、いつもどおりで問題なし!記録できなかった日があっても、途中から参加でもOK!

参加方法 開催期間中の歩数などを手帳に記入して期間終了後に提出

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| 手帳設置場所<br>(設置済み) | 西蒲区役所 健康福祉課、<br>巻地域保健福祉センター、各出張所等 |
| 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)                      |

参加者の声

頭がすっきり  
体調や姿勢がよかった  
体が軽くなった  
ぐっすり眠れる  
便秘が改善  
食事がおいしい  
記録することで歩けた



参加者には、結果通知書と参加賞を進呈!

### こどもとおとなでチャレンジする 「みんなでレクちゃれ!」始めます

こどものころから「体を動かすことは楽しい♥気持ちいい♥」と知ってほしいため、今年から家族と一緒にやってみる「にしかん みんなでレクちゃれ!」を始めます。

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 対象   | 区内小学校1～3年生とその家族             |
| 案内時期 | 8月末頃、学校を通して<br>レクちゃれ!カードを配布 |
| 開催期間 | 9～11月の3か月間                  |



家族みんなで  
楽しく参加して  
景品をゲット!

こどもとおとなで一緒に、家や外で体を動かしてミッションを達成し、その達成度によって景品に応募することができます。

詳細は、配布される「レクちゃれ!」カードで確認してください。

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 景品   | 図書カード(500円)を<br>抽選で30名                |
| 応募方法 | レクちゃれ!カードを<br>ポスト投函、または区<br>役所等の窓口へ提出 |

※1～※3 出典：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