



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人とがたがたかにつながるまち

にしかん

第464号

令和8年(2026年)

8月2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
〒959-0492
新潟市西蒲区旗屋585番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

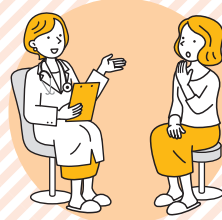
《西蒲区ホームページ》
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 51,157人 (-82) 世帯数 21,148 世帯 (-12) 男 24,734人 (-44) 女 26,423人 (-38)

※6月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月末比



元気な今こそ 健診とウォーキング！



岡 健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

40歳以上の皆さん！ 今年の**特定健診**は受けましたか？

特定健診は生活習慣病予防のための健診です。

まだ特定健診を受けていない人は
受診しましょう

- ① 「検診いっ得」と「受診券」を用意
※国民健康保険・後期高齢者医療保険の
加入者へ3月末～4月頃に送付しています
- ② 健診を受ける医療機関を決める
- ③ 医療機関へ健診を申込み



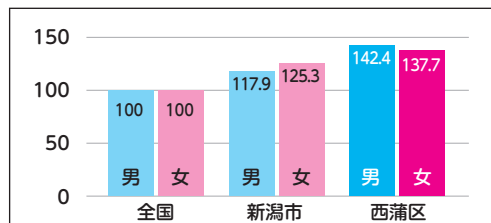
受診の詳しい情報は
◀▼「検診いっ得」



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

西蒲区は**脳血管疾患**が全国平均の **約1.4倍！**

**脳血管疾患の大きな
要因は生活習慣病**です。
健診を受けることで、生
活習慣病のリスクを確認
できます。



全国平均を100とした場合(標準化死亡率)

出典: R7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

特定健診を受けたら結果を確認し、早めの対策を！

注目して欲しい検査項目

- LDLコレステロール(またはnonHDL)
- HDLコレステロール
- 中性脂肪
- HbA1c
- 空腹時血糖
- 血圧

これらの**数値異常や運動不足、喫煙等が重なることで
動脈硬化が進み、脳血管疾患のリスクが高まります**

生活習慣病は
予防・治療が
できるよ！



結果を放置せずに
早めに対策をスタート！

要受診、要治療の人は、早めに医療機関を受診してください。

特定保健指導

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な人
に特定保健指導の案内を送っています。皆さんの
健康に合わせた目標と行動計画をサポートします。
※費用無料



健康相談会

健診結果の見方を知りたい、食事指導を受けたいなどの希望に、
保健師・栄養士が個別に健康相談に応じます。
だれでも相談できます。

※費用無料 ※申込制

【8～9月の日程】

8月19日(水)・24日(月)
9月14日(月)・17日(木)

【申込・問合せ】

巻地域保健福祉センター
(☎0256-72-7100)

にしかんウォーキングチャレンジに参加しよう！

脳血管疾患の予防のためには「運動習慣」が大切です。

西蒲区では、運動を始めるきっかけとして「にしかんウォーキングチャレンジ」
を実施します。

- 開催期間 9月～11月
- ウォーキング手帳の
設置場所
・健康福祉課(巻仮設庁舎(巻図書館隣))
・出張所(岩室・西川・潟東・中之口)
・区内体育施設 など

● 参加方法

- ① 歩く 記録できない日があっても大丈夫！
開催期間の途中からの参加もできます。
- ② 記入 歩数をウォーキング手帳へ記入。
- ③ 提出 ポストに投函
※12月1日(火)～25日(金)の消印有効
※参加賞と一緒に2月下旬頃返却



参加賞

結果通知書と商品券
(500円分)を進呈！
※区内在住の人のみ



昨年度の参加者の声



体重が減った 疲れにくくなった
血圧が下がった よく眠れるようになった
歩くのが楽しくなった 歩くと気分がすっきりした など...



ワンポイント

日常生活に加えて、公園で景色を眺めな
がら散歩したり、体育施設のランニング
コースやトレーニングルームを利用したりす
ると、気分転換になり、運動を続けるきっ
かけになります。



体育施設の詳しい
情報はこちら