

いつまでも健康でいるために

改善しよう

生活習慣

今号では、生活習慣病を予防して健康寿命を延ばすためのポイントを紹介します。
いつまでも元気に自分らしく暮らせるよう、普段の生活を見直してみませんか。

問 健康増進課 ☎025-212-8166



1～3 特集 改善しよう 生活習慣

- 4
- 2月議会定例会 開会
 - フラワーバレンタインイベントを開催
 - 2/8(土)・9(日) 食の陣「当日座」
 - にいがたマンガ大賞 作品展
 - 4/12(土)・13(日) アート・ミックス・ジャパン
- 5
- 作りましたか？ マイナンバーカード
 - 令和6年能登半島地震関連情報

他3ページは区役所だより
「情報ひろば」は別冊で発行しています

本市は、「生涯健康でいきいき暮らせるまち」を目指しています。市民の皆さんの健康寿命を延ばすため、官民で連携してさまざまな施策を進めています。今号で紹介している、市内のレストランやラーメン店などと協力した「野菜deちよいしおメニュー」の提供もその一環です。

健康を妨げる大きな要因である生活習慣病の発症には、名前のとおり、普段の生活習慣が大きく関わっています。生涯を通じて健康で心豊かに暮らし続けられるよう、日頃の食事や運動などを振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

新潟市長 中原 八一

市長より

日本人の平均寿命は、食をはじめとする生活環境の改善や、医学の進歩などにより著しく延び、世界一となっています。寿命が延びたことで、高齢になっても元気でいられることの重要性が増しています。