

健康な生活を送るための 4つのポイント

生活習慣を改善するには、「**バランスの良い食事**」「**適度な運動**」「**良質な睡眠**」「**禁煙**」の4つが大切です。この機会に普段の習慣を見直し、健康な生活を送りましょう。



おいしく健康に外食するなら！

「野菜deちよいしおメニュー」提供のお店へ

気軽に減塩に取り組んでもらえるように市内のレストランやラーメン店で「野菜deちよいしおメニュー」を提供しています。野菜をたっぷり使い、減塩でおいしく工夫されたメニューが期間限定で食べられます。

※料金や参加店舗など詳しくは新潟市ホームページに掲載

●期間 3月7日(金)まで

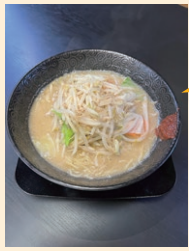


詳しくはこちら

提供メニュー例



野菜を120g以上使用
ちよいしおごはんランチ
はなの台所
(秋葉区荻島3)



従来品より10%以上減塩
野菜みそタンメン
麵職 夷糺米
(西区寺尾朝日通)



バランスの良い食事

食生活改善のポイント

主食、主菜、副菜を
組み合わせて**バランス**
良く食べる



早めに夕食を取り、
就寝前の2時間は
間食をしない

甘い飲み物は控えて、
水やお茶
などを飲む



朝食を
しっかり
食べる

野菜は1日350g食べる
(小鉢のおかず
5皿ほど)



食塩の
摂取を控えめ
にする

健康レシピを紹介中！

ちよいしお(減塩)で野菜たっぷりのレシピや、簡単に作れる朝食のレシピなどを新潟市ホームページ=右=で紹介しています。



適度な運動

今日からできる 運動を始めよう

- バスに乗ったときに1つ前の停留所で降りて歩く
- 近くの買い物には自転車や徒歩で行く
- なるべく階段を使う
- 天気の良い日は散歩をする



座りっぱなしの時間が長くないように注意しましょう。スキマ時間を活用して、少しでも体を動かすことが大切です。

健康になってポイントももらえる！？

にいがたヘルス&スポーツマイレージ

スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」をインストールし、「新潟県」に登録すると、普段のウォーキングやスポーツイベントへの参加でポイントが貯められます。ポイントは地域の協力店舗で特典やサービスと交換することができます。アプリ内では、手軽にできるトレーニングやエクササイズ動画なども紹介しています。※アプリの使い方など詳しくは新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」ホームページに掲載

アプリ内で紹介している 自宅できる簡単運動

立位



座位



かかと上げ(立位・座位)

- ① 立った状態で足を肩幅に広げ、壁や椅子などの支えに軽く手を置く
※座位の場合は、椅子に腰かけ背筋を伸ばし、両足の裏は床につける
- ② ゆっくり両足のかかとを上げる
- ③ かかとを上げたらゆっくりかかとを下ろす
- ④ ②③を10回繰り返す

監修：新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター



「グッピーヘルスケア」のダウンロードはこちらから
同事業ホームページ



良質な睡眠



同ガイドはこちら

睡眠は、量(時間)と質(休養感)が重要です。6時間以上を目安に、十分な時間を確保しましょう。良い睡眠をとるためには、日中は体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むなど、生活にメリハリをつけることが大切です。寝る前や深夜のデジタル機器の使用は、夜更かしや睡眠不足につながるため控えましょう。良い睡眠のとり方について、詳しくは「Good Sleepガイド」を確認してください。



禁煙



詳しくはこちら

紙巻たばこをはじめ、近年普及している加熱式たばこや電子たばこも、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートも重要です。専門医に相談することも効果的です。

運動も不足している…

新潟市民の1日の平均歩数は、国の目標に届いていません。運動の頻度についても、週に1日以上運動やスポーツ(ウォーキングも含む)をしている18歳以上の市民の割合は、国の目標を大きく下回っています。



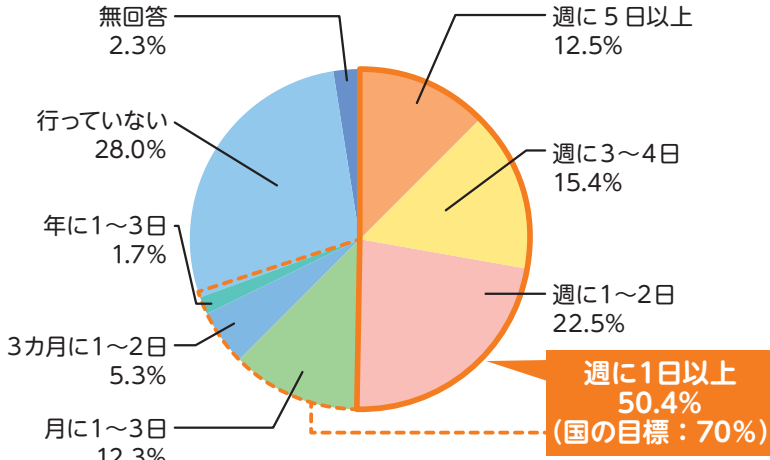
新潟市民の1日の平均歩数

(単位：歩)

		20～64歳	65歳以上
新潟市民	男性	7,231	5,577
	女性	6,434	5,618
国の目標値		8,000	6,000

出典：新潟市「新潟市民の健康づくりに関する調査(令和5年度)」
厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21 第3次)」

新潟市民の運動やスポーツをする頻度



出典：新潟市「新潟市総合計画2030」成果指標に関するアンケート調査(令和5年度)」
スポーツ庁「第3期スポーツ基本計画」



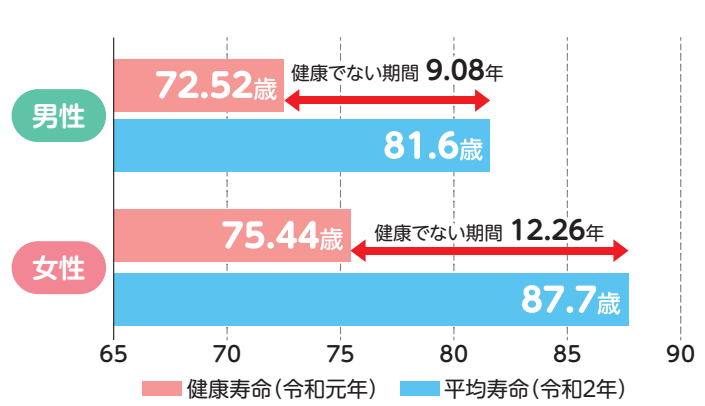
健康増進課 保健師 澤田

健康のために心掛けていること
買い物をする時は車をなるべく遠くに止め、歩数を増やす

日本人の死因の約半数が、がんや心臓病、脳梗塞などの生活習慣病です。生活習慣病とは、遺伝的な要因もありますが、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に影響する病気のことです。生活習慣病を放置すると動脈硬化が進行し、その結果、腎不全や心疾患、脳血管疾患など、日常生活への支障や命の危険がある病気を発症するリスクが高まります。

近年、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である「健康寿命」が重要視されています。健康寿命と平均寿命の差である「健康でない期間」をなるべく短くして、いつまでも元気に自分らしく生活をするためには、生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばすことが欠かせません。未来の自分のために、今日からできることを始めてみませんか。

新潟市民の健康寿命と平均寿命の差



出典：橋本修二「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」
厚生労働省「市区町村別生命表」

新潟市民は不健康!?
データで見る

新潟市の特徴

生活習慣病を予防して
健康寿命を延ばそう
保健師に聞きました

いつでも、どこでも、あなたのそばに 「市報にいがたプラス」



市報にいがたの特集やその他の記事の一部をLINEで見ることができます。

☎ 広報課(☎025-226-2111)

詳しくはこちら

友だち登録はこちら

問い合わせ・申し込みの際は電話番号のかけ間違いがないよう注意してください

広告掲載の申し込みは(株)新潟日報メディアネット(☎025-383-8008)へ、1枠(7.3cm×12.1cm)163,000円(税込、制作料別途)。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ