



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2019年9月1日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 297

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口136,778人(-22) 世帯数61,320(+45) 男65,990人(+19) 女70,788人(-41) ※7月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

みんなでのばそう 健康寿命

健康寿命とは、健康上の理由で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康寿命をのばし、平均寿命との差を小さくすることが大切です。より長く、健康で過ごすために、「体のチェック」と「日頃の予防」を心がけましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

特定健診・がん検診で体のチェックをしよう！

特定健診

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す。40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者が対象です。

がん検診

日本人の死亡原因の第1位となっている「がん」の予防・早期発見のための検査です。職場などでがん検診を受ける機会がない人が対象です。

健診で体の変化に早く気付くことが大切です

健診のメリット

▶生活習慣病などの自覚症状のない病気を予防できる
重症疾患で急に倒れた患者さんのうち、約6割が健診を受けていませんでした。

▶病気の早期発見・治療により医療費が安くなる
5年連続健診受診者の年間平均1人あたりの医療費は、受けていない人より約20万円安くなっています。

(出典：新潟市健康寿命延伸計画[アクションプラン] 平成31年3月改定版)



<新潟市のがん検診の種類と対象年齢> ※年齢は令和2年3月31日時点

検診名	集団検診	施設検診	対象年齢
肺がん	●		40歳以上
胃がん	●	●	40歳以上(内視鏡検査は40・45歳と50歳以上の偶数年齢 ※50歳以上は前年度未受診者も対象)
大腸がん		●	40歳以上
乳がん	●	●	40歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象 ※原則60歳以上は集団検診)
子宮頸がん		●	20歳以上の偶数年齢の女性(前年度未受診者も対象)
前立腺がん		●	50歳以上で5歳間隔の年齢の男性

・集団検診は、公共施設などに来る検診車で受診できます。日程は、「検診いっ得？」や毎号の区だより2面に掲載しています

・施設検診は、病院などの医療機関で受診できます。事前の電話予約が必要です

日頃から予防しよう！

プラス10 生活の中で+10の運動を

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどになるリスクを下げるすることができます。運動時間が少ない人は、今より10分多く動くことから始めましょう。

歩いたり
自転車で
移動して



寝る前の
ストレッチで



家族で
出かけて



+10

+10

+10

一人じゃなかなか続かない、みんなで取り組みたい人は…

仲間と一緒にウォーキング

区のウォーキング教室を卒業した人などが参加する7つのグループがあります。毎月1～2回程度、四季を楽しみながら区内を中心に歩いています。興味がある人は健康福祉課健康増進係までお問い合わせください。

活動の様子



木曜ウォーキング会 水曜ウォーキング

サポートを受けながらじっくり取り組みたい人は…

生活習慣改善モニター

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士によるアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

体験者に聞きました



O・Iさん

モニターに参加してから体を動かすことが身に付き、体が軽くなって筋力がついたと感じています。ワイシャツの首回り、ベルトの穴が縮まりました。妻の応援もあり食事にも気を付けています。今後も運動を続けていきたいです。

取り組みの成果

体重 -3.9kg
腹囲 -5.5cm

新規モニター募集

実施期間 令和元年11月～令和2年1月

場 アクシーひがし(プール)
□市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着5人(詳しい要件は市ホームページに掲載)

¥3,000円

☎9月4日(水)から健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2350)



ホーム
ページは
こちら

さらに！

食生活にも気を付けよう

合言葉は「ちよいしお」でしっかり減塩

食塩のとりすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や胃がんなどの発症の原因になります。

<1日の食塩摂取量>

性別	目標	新潟市民(平均)
男性	8g未満	10.1g
女性	7g未満	9.5g

(平成27,28年度 新潟市健康・栄養調査)

<ちよいしおのコツ>

・ラーメンのスープは飲み干さない
・野菜をたくさん食べる(野菜に含まれる「カリウム」が食塩を体外に排出します)

