Smileにいがた Health Navi

新潟市では健康づくり推進基本計画（第3次）スマイル新潟ヘルスプランを策定し、市民の健康寿命の延伸を目指しています。 2023年・春

令和５年度 春
ウオーキングチャレンジ 参加事業所募集

＼新コース登場！／

職場の仲間と歩数を記録する“ウオーキングチャレンジ”
新潟県の健康アプリ「グッピーヘルスケア」を活用した
アプリコースに、「新潟県オリジナルコース」が登場！
アプリコースかレポートコース（歩数集計表）、どちらかを
選んでご参加ください。

対　象　新潟市内の企業・事業所等

実施期間　令和５年６月 14 日（水）～６月 27 日（火）

期間は **2** 週間！

実施内容
① 職場で参加者を募り、５人以上で参加申込み
② 実施期間中にウオーキングを実施
③ 実施結果を報告

申込〆切　令和５年５月 31 日（水）まで　詳細はこちらをご覧ください→

特典１
すべての目標を達成した**事業所を表彰**します
- 目標１　平均歩数　：　事業所で **8,000 歩/日以上**
- 目標２　参 加 率　：　従業員 **50 人未満**の事業所は **70%以上**、従業員 **50 人以上**の事業所は **50%以上**
- 目標３　参加継続　：　前回（昨年秋）と今回の **2 回連続**参加

特典２
参加すると**抽選で当たります**
左記目標を１つ以上達成で当選確率２倍！
- **新潟市・佐渡市共通商品券（１万円分×10 事業所）**

個人特典
アプリコース参加の場合、**アプリポイント 100 ポイント**進呈

令和５年８月頃新潟市ホームページ等で表彰事業所ほか結果を公表します。
商品券の当選事業所は、発送（令和５年８月予定）をもって発表にかえさせていただきます。

発行　新潟市保健所健康増進課　TEL　025-212-8166　/　E-mail　kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

Today's recipe

朝食におすすめ！

とろとろ～しみしみ パングラタン

栄養価（１人分）
・エネルギー　316Kcal　・たんぱく質　16.6g
・食塩相当量　2.3g　・野菜摂取量　150ｇ

A

B

C

材料（1人分）

- 食パン（6枚切り）　60g（1枚）
- 野菜ジュース　100ml
  （食塩無添加、トマトベースのもの）
- 魚肉ソーセージ　30g（1/2本）
- ズッキーニ　20g（小1/6本）
- 玉ねぎ　20g（中1/10）
- しめじ　10g（5本程）
- 食塩　0.5g（ひとつまみ）
- 溶けるチーズ　25g

作り方

1. 食パンは一口大の大きさに切り、グラタン皿に入れる。
2. 1に野菜ジュースを回しかけ、しみこませる。（写真A）
3. 魚肉ソーセージは斜め薄切り、ズッキーニ、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房にほぐして耐熱容器に入れる。（写真B）
4. 3に食塩を加えてざっくりと混ぜたら、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで1分加熱する。
5. 4を2のパンとパンの間に挟むように入れ、溶けるチーズを全体にかける。（写真C）
6. トースターで5～10分チーズに焼き色がつくまで焼き完成。（写真右）

Smile Niigata Health Navi　2023年・春

切り取ると、レシピカード・カラダ改善カードとして保存いただけます。

Plus 1 de **カラダ改善**

放っておくとコワイ　～肺の生活習慣病～

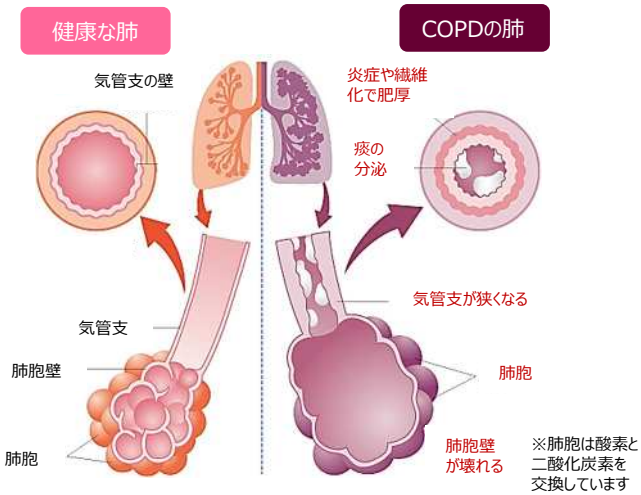
COPD（慢性閉塞性肺疾患）

別名「**たばこ病**」とも呼ばれています。

□ **40歳以上**　□ **喫煙している（していた）**
※上記にあてはまる方は特にご注意ください。

COPDは従来「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称で、**長年の喫煙習慣が原因** となって肺に炎症が起こり、徐々に呼吸機能が低下していく病気です。

代表的な症状
- **頑固なせきやたん**
- **階段や坂道で息が切れる**



初期は無症状で、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚した頃にはすでに病気がかなり進行していることが多く、しかも一度壊れてしまった肺は元に戻りません。
進行すると、少し動いただけで息切れがするため、閉じこもりがちになり、寝たきりなど深刻な状態になることもあります。
2021年の厚生労働省の統計によると、COPDは男性の死亡原因の第9位となっています。
国内の潜在患者は約530万人（40歳以上人口の8.5%）と推計されていますが、あまり知られていない病気のため、治療を受けているのはこのうち5%未満といわれています。
COPDは早期発見、早期治療が重要です。

予防、治療の基本は **禁煙** です。
毎年5月31日は **世界禁煙デー**です。この機会に禁煙について考えてみませんか。
禁煙したくてもなかなかできない場合は、禁煙外来のある医療機関に相談してみるのがおすすめです。

あなたの禁煙をサポート →

（参考）・厚生労働省スマートライフプロジェクト
・日本呼吸器学会ホームページ

Smile Niigata Health Navi　2023年・春