



花開く活力、  
広がる笑顔、  
政令市新潟

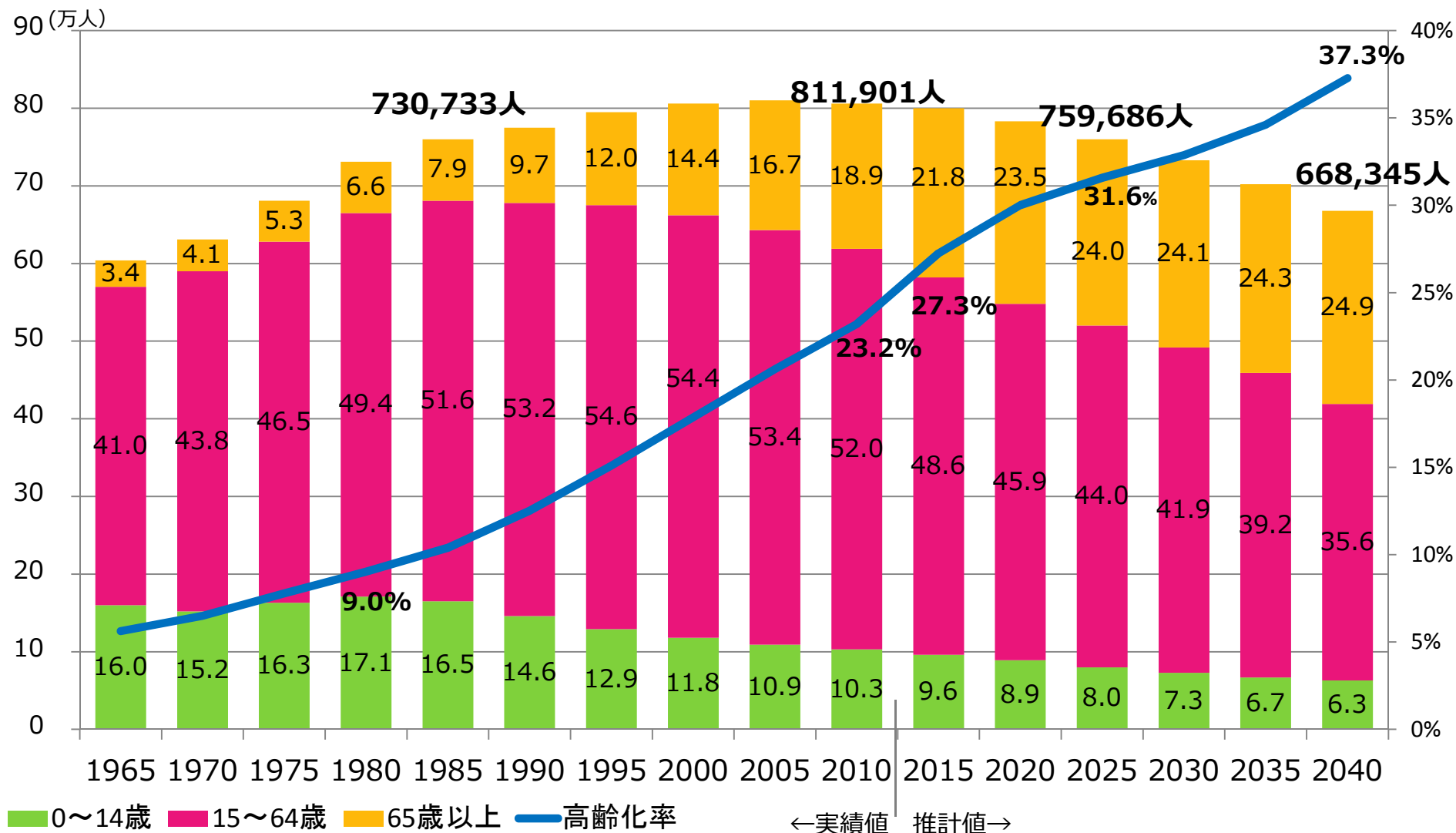
# 健康寿命の延伸に向けて



# 本市の年齢区分別人口・高齢化率の推移・推計

○総人口、特に**生産年齢人口が減少**

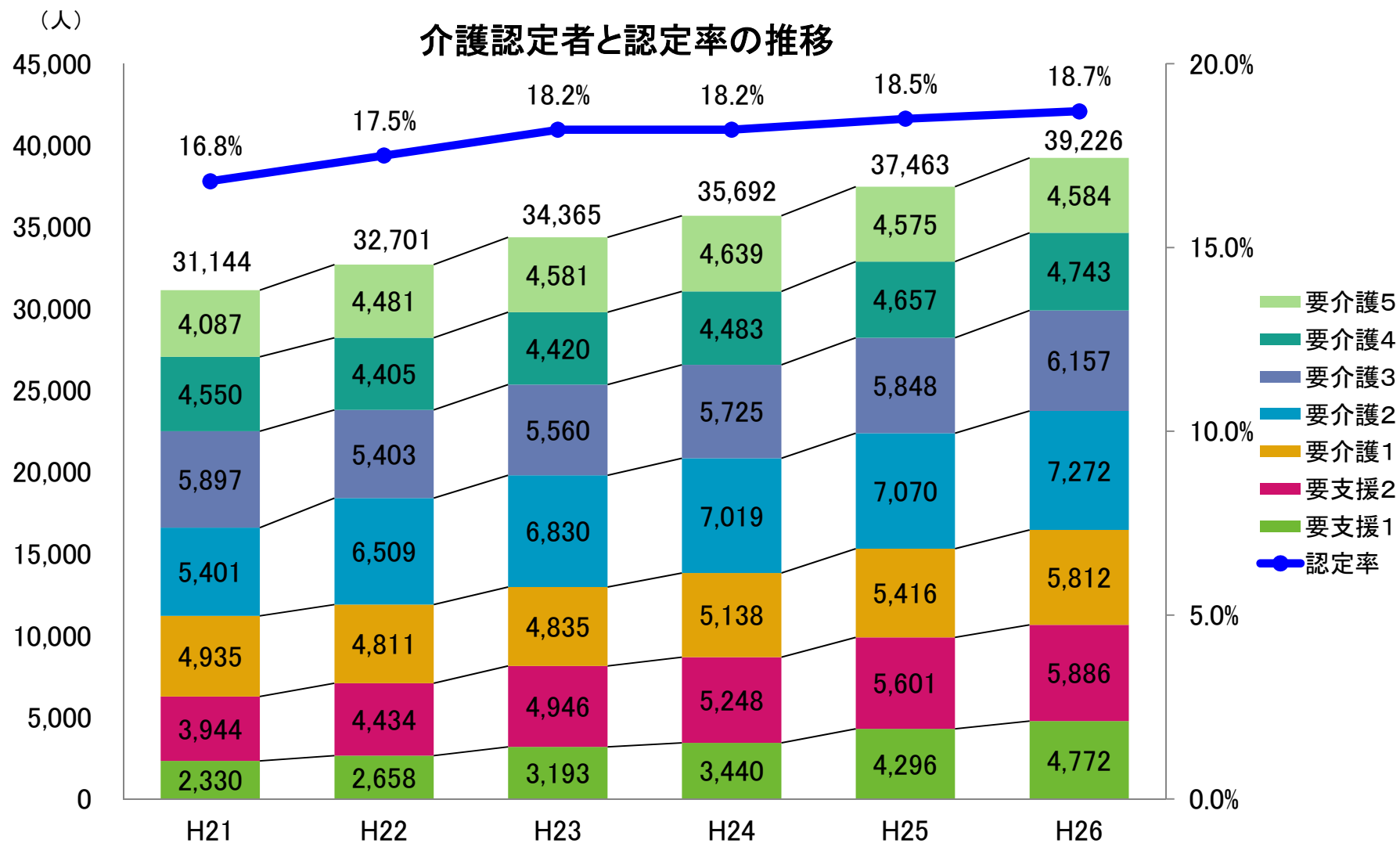
○**超高齢・少子社会**



出典：国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）」

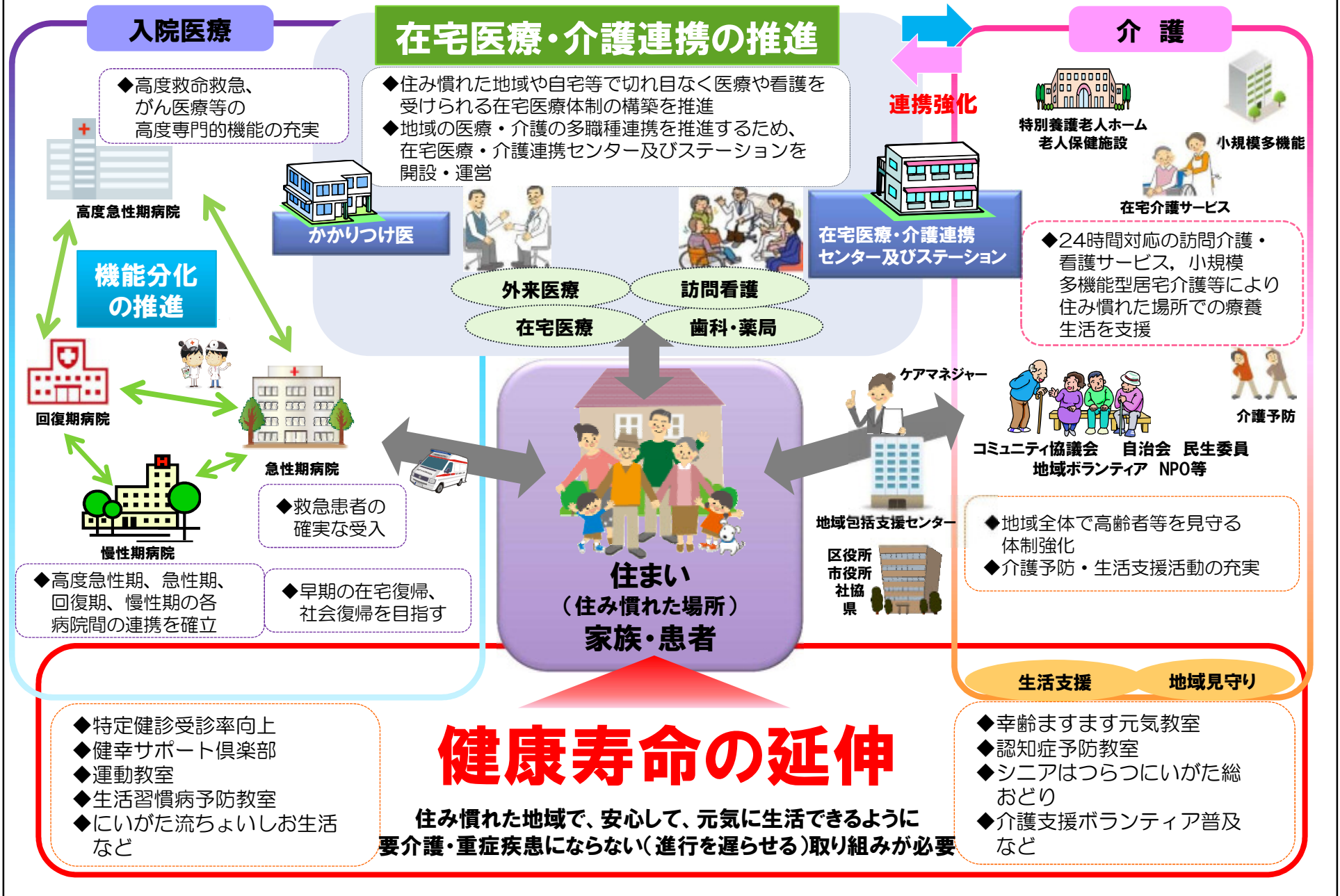
# 要介護度別認定者の推移

○介護認定者は約8,000人増加し、そのうち要介護2以上が2,800人



各年10月1日現在の実績値 出典：新潟市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（平成27年度～平成29年度）

# 地域を支えていく仕組みと健康寿命の延伸

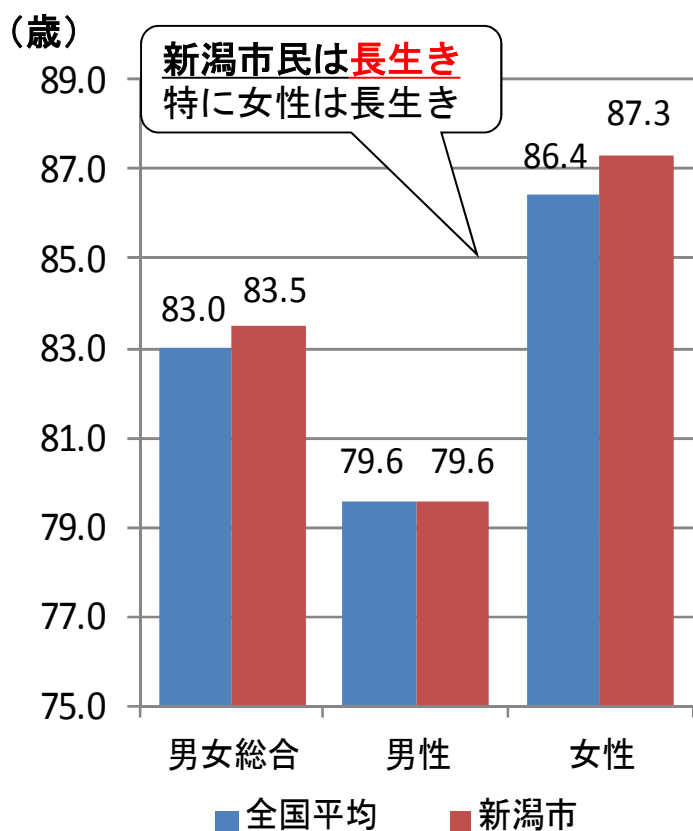


# 新潟市民の健康寿命

## ○新潟市民は、全国平均に比べ**長生きだが不健康な期間が長い**

(「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、介護保険の要介護2～5を不健康な状態として定義し健康寿命を算出)

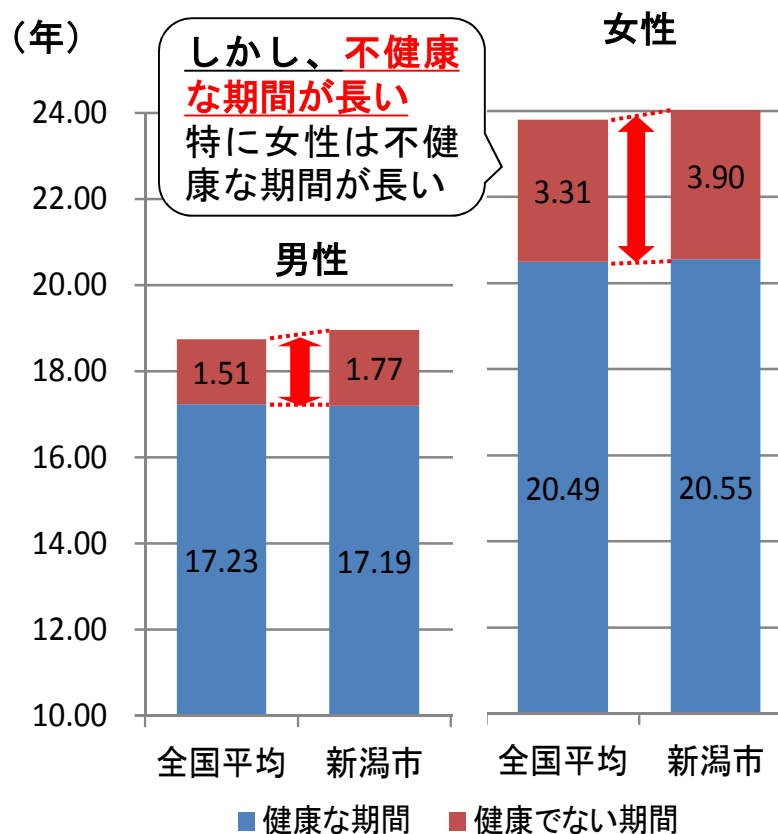
### ○新潟市民の平均寿命



注: 男女総合は男性と女性の平均値

出典: 厚生労働省 平成22年市区町村別生命表

### ○新潟市民の健康寿命



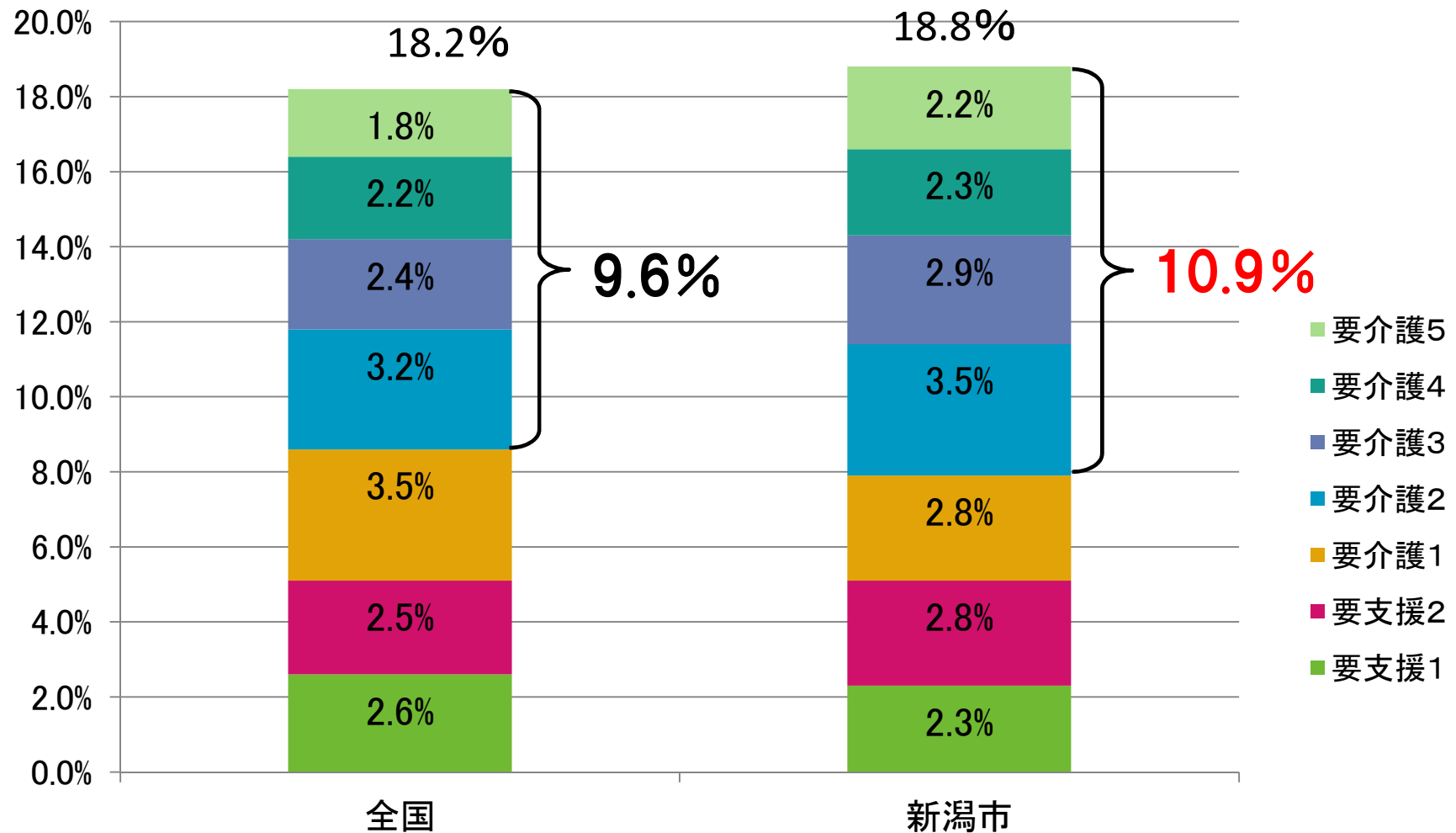
注: 65歳時点の平均余命年数のうち、日常生活が自立している期間(年数)と自立していない期間(年数)を表す

出典: 新潟市健康づくり推進基本計画(第2次) H26.4.1～H31.3.31  
(平成22年確定数値による)

# 介護度別人口割合

○新潟市は、全国に比べて**要介護2以上の人口割合が高い**

65歳以上人口に占める要介護度別人口割合(平成26年度)



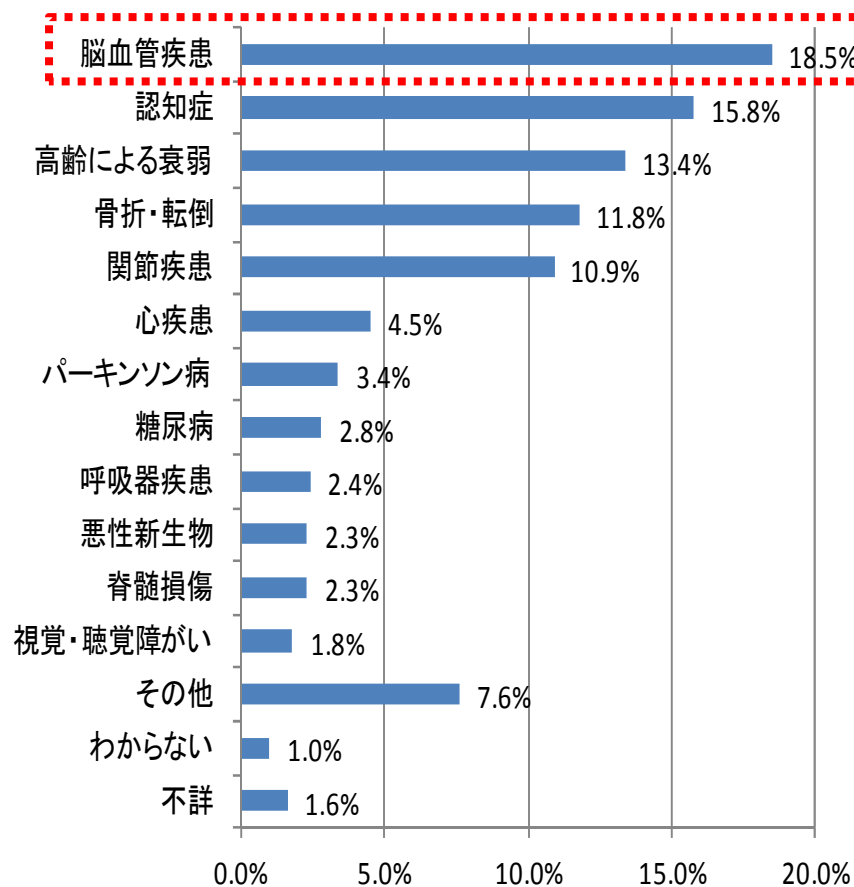
※65歳以上人口は介護保険第1号被保険者数

出典:厚生労働省 介護保険事業状況報告(平成26年度)

# 介護が必要となった主な原因

- 介護が必要となった主な要因は**脳血管疾患**が多い
- 重度の介護認定者に**脳血管疾患**が多い

全国の介護要因



要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

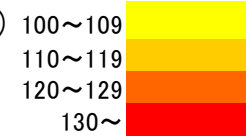
(単位: %)

	第1位		第2位		第3位	
	脳血管疾患 (脳卒中)	18.5	認知症	15.8	高齢による衰弱	13.4
要支援1	関節疾患	23.5	高齢による衰弱	17.3	骨折・転倒	11.3
要支援2	関節疾患	18.2	骨折・転倒	17.6	脳血管疾患 (脳卒中)	14.1
要介護1	認知症	22.6	高齢による衰弱	16.1	脳血管疾患 (脳卒中)	13.9
要介護2	認知症	19.2	脳血管疾患 (脳卒中)	18.9	高齢による衰弱	13.8
要介護3	認知症	24.8	脳血管疾患 (脳卒中)	23.5	高齢による衰弱	10.2
要介護4	脳血管疾患 (脳卒中)	30.9	認知症	17.3	骨折・転倒	14.0
要介護5	脳血管疾患 (脳卒中)	34.5	認知症	23.7	高齢による衰弱	8.7

出典: 厚生労働省 国民生活基礎調査(平成25年)

# 人口動態 標準化死亡比

人口動態保健所・市町村別統計 標準化死亡比, 主要死因・性・都道府県・保健所・市区町村別(平成20年~24年)



			全国	新潟市	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区
脳血管疾患	総数	男性	100	106.3	117.1	99.9	94.6	89.8	122.9	129.9	92.9	143.1
		女性	100	106.1	117.3	107.0	96.6	92.8	118.0	109.2	86.0	152.6
	脳内出血	男性	100	101.8	123.4	74.3	96.0	69.7	118.8	155.9	95.5	131.2
		女性	100	97.9	108.2	108.8	91.4	62.1	113.8	108.9	80.0	130.6
	脳梗塞	男性	100	112.0	115.8	116.3	95.1	111.0	132.1	126.1	93.5	147.4
		女性	100	115.0	125.8	115.8	97.5	105.3	129.1	110.3	96.0	176.1
心疾患 (高血圧性疾患を除く)	総数	男性	100	91.4	101.0	92.7	88.4	88.7	87.7	86.5	93.2	93.8
		女性	100	87.3	89.0	98.0	89.6	73.7	86.2	84.9	85.7	84.5
	急性心筋梗塞	男性	100	77.4	58.6	79.8	74.6	108.3	62.7	83.4	74.6	88.9
		女性	100	68.8	54.5	72.3	58.1	86.2	59.8	96.4	70.1	72.1
	心不全	男性	100	101.1	158.9	93.3	65.1	87.3	128.2	127.1	100.2	108.1
		女性	100	100.3	119.4	107.1	86.8	87.9	118.6	95.3	96.8	105.3
悪性新生物	総数	男性	100	104.7	113.7	105.4	104.6	101.8	103.8	105.7	100.5	107.4
		女性	100	99.0	97.0	103.0	104.9	90.8	99.3	88.4	97.4	98.7
	胃	男性	100	112.1	133.0	109.8	98.5	115.8	118.6	135.6	110.9	101.5
		女性	100	115.3	123.1	123.4	96.1	134.7	126.5	117.9	116.1	103.5
	大腸	男性	100	105.6	103.0	100.5	125.3	86.7	101.7	102.9	98.7	111.0
		女性	100	99.4	98.3	102.4	108.5	101.6	95.2	87.7	97.9	88.4
	肝及び肝内胆管	男性	100	73.2	77.1	80.1	85.2	56.7	63.6	65.0	61.4	87.5
		女性	100	72.0	105.0	63.4	88.1	43.4	60.0	46.4	60.1	99.1
	気管・気管支・肺	男性	100	102.4	122.1	104.6	94.5	99.5	89.2	117.7	97.5	116.0
		女性	100	93.0	78.5	104.5	103.0	79.0	79.9	77.7	91.8	107.5



# 脳血管疾患等に至る流れ

○生活習慣の積み重ねから生活習慣病、重症疾患に繋がっていく

生活習慣の積み重ね

- 食べ過ぎ ●運動不足 ●喫煙
- 過度の飲酒 ●ストレス など

三大生活習慣病

**高血圧**

糖尿病

脂質異常症

など

- 血管の弾力性がなくなり傷つく
- 血液がドロドロになる など

**動脈硬化**

重症疾患

**脳血管疾患**

虚血性心疾患

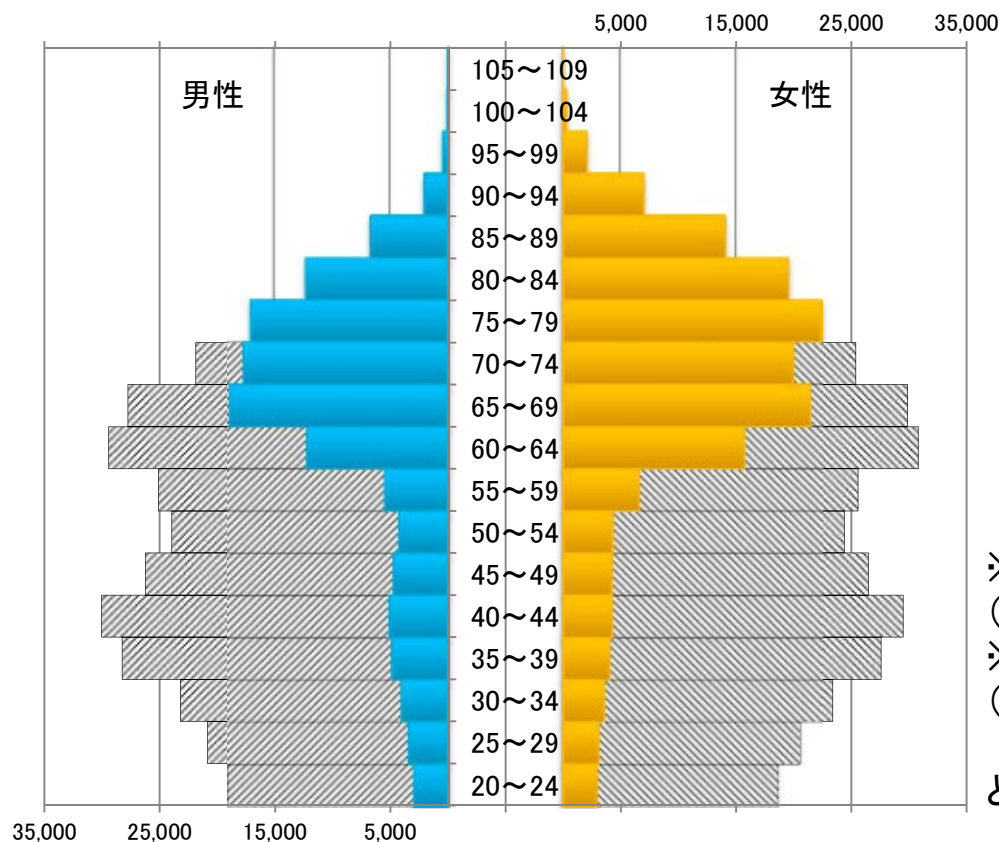
糖尿病性合併症  
(腎不全)

など

# 保健・医療・介護データ分析について

- 健診の結果や医療機関受診状況、介護保険等のデータを分析中
- 介護に至る要因や重症疾患、生活習慣病に至る要因を探りたい
- 地域の皆さんと情報を共有し、健康寿命の延伸について、一緒に考え、取り組んでいきたい

分析対象範囲イメージ(国保加入者+後期高齢医療保険加入者)



## 分析対象データ

新潟市国保加入者 約20万人  
後期高齢者医療保険加入者 約10万人  
合計 約30万人  
(健診は40歳以上が対象のため約24万人)

## 分析対象年度

平成26年度(一部、24~26年度)

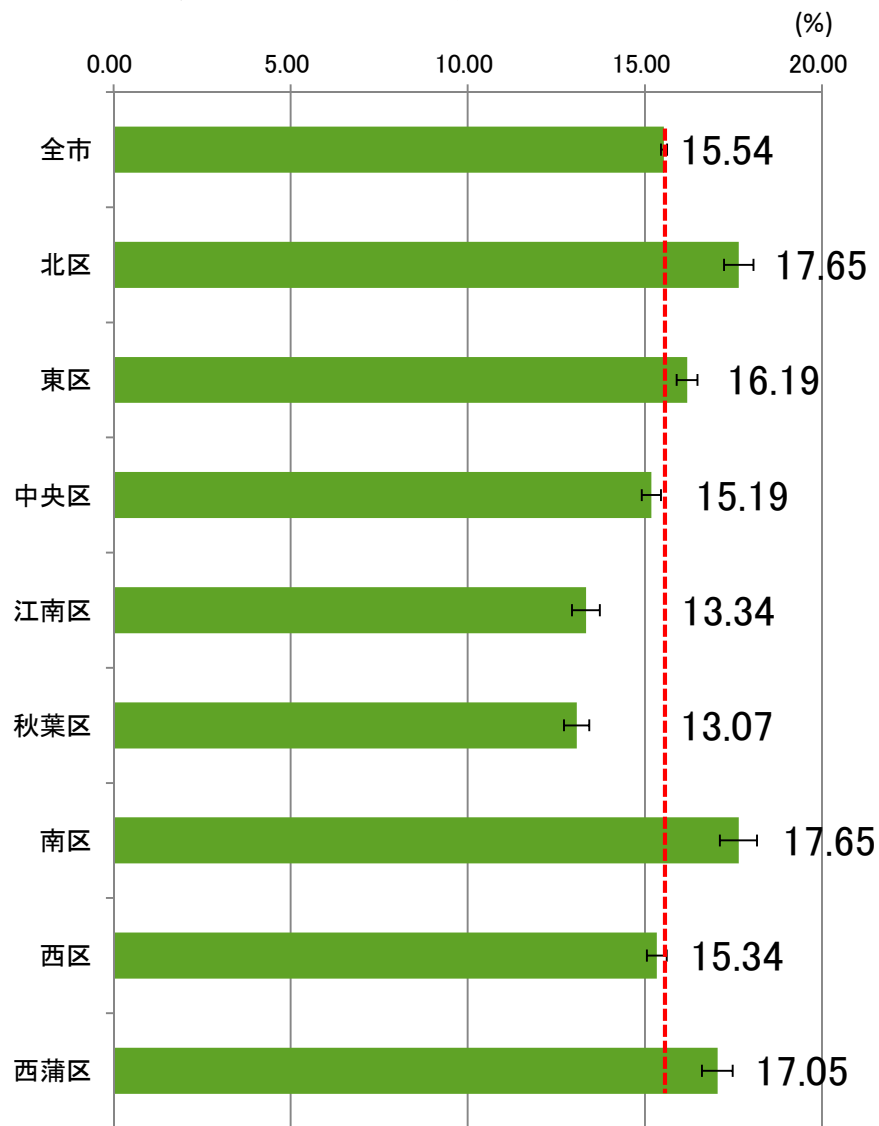
※斜線部分は平成26年9月30日時点住基人口  
(年齢基準日:平成26年10月1日)

※分析対象範囲(色あり)は、国保年齢階層別被保険者数  
(平成26年度9月診療分)

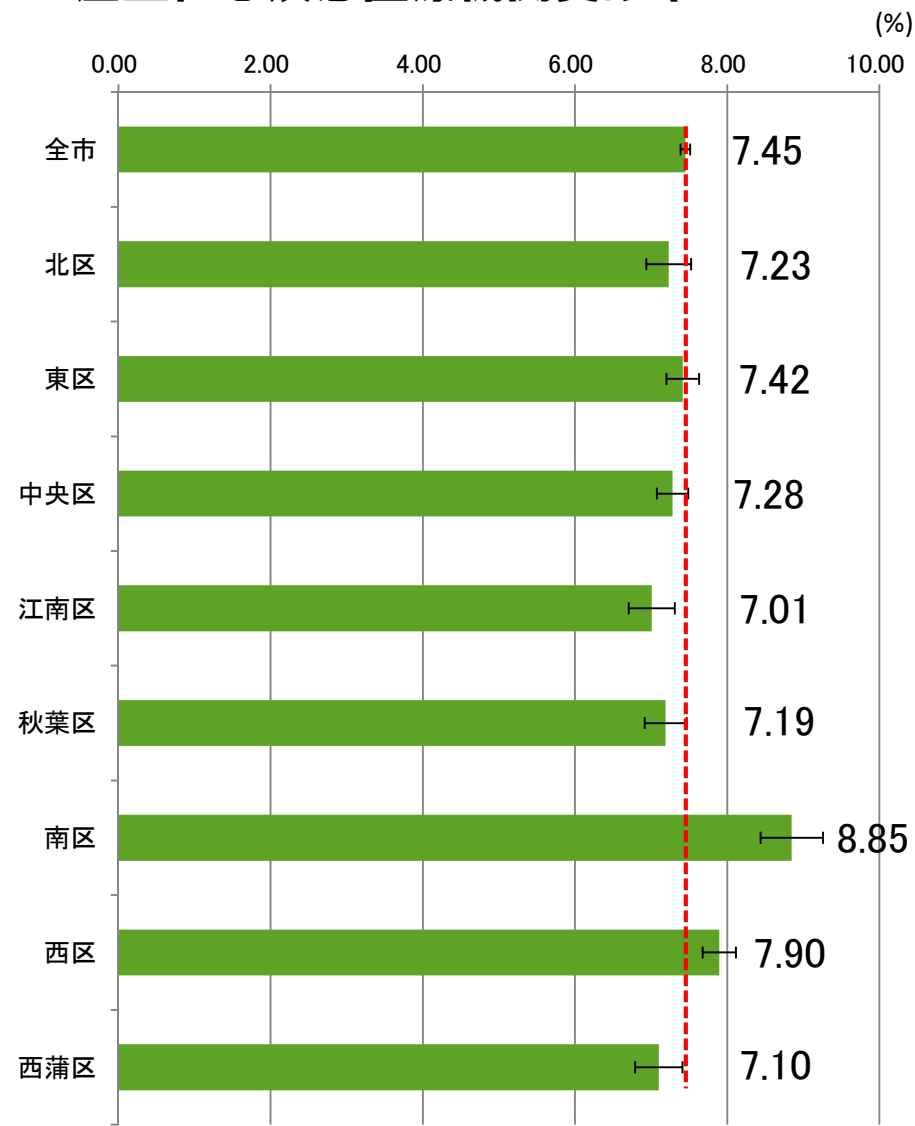
及び75歳以上の住基人口を後期高齢者医療保険加入者とみなしたものと

# 各区の医療データ分析(国保+後期高齢)

## 脳血管疾患医療機関受診率(平成26年度)



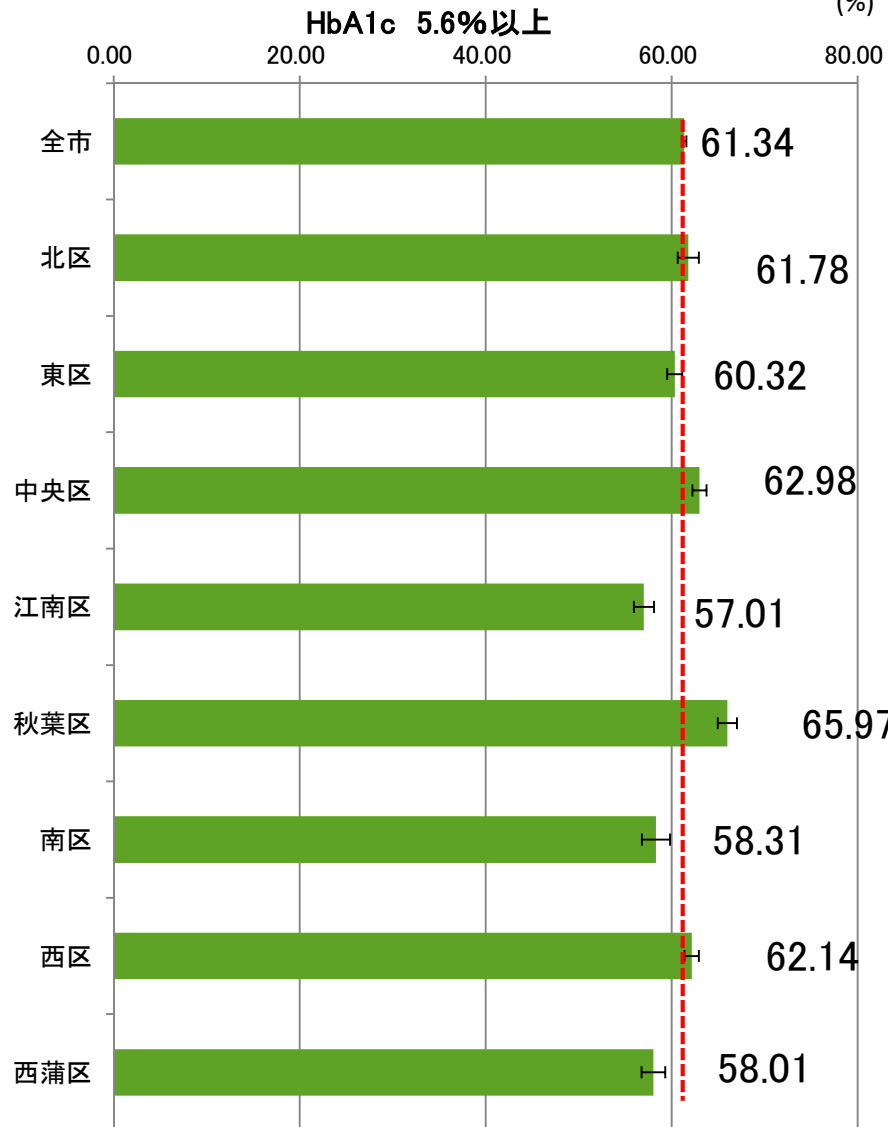
## 虚血性心疾患医療機関受診率(平成26年度)



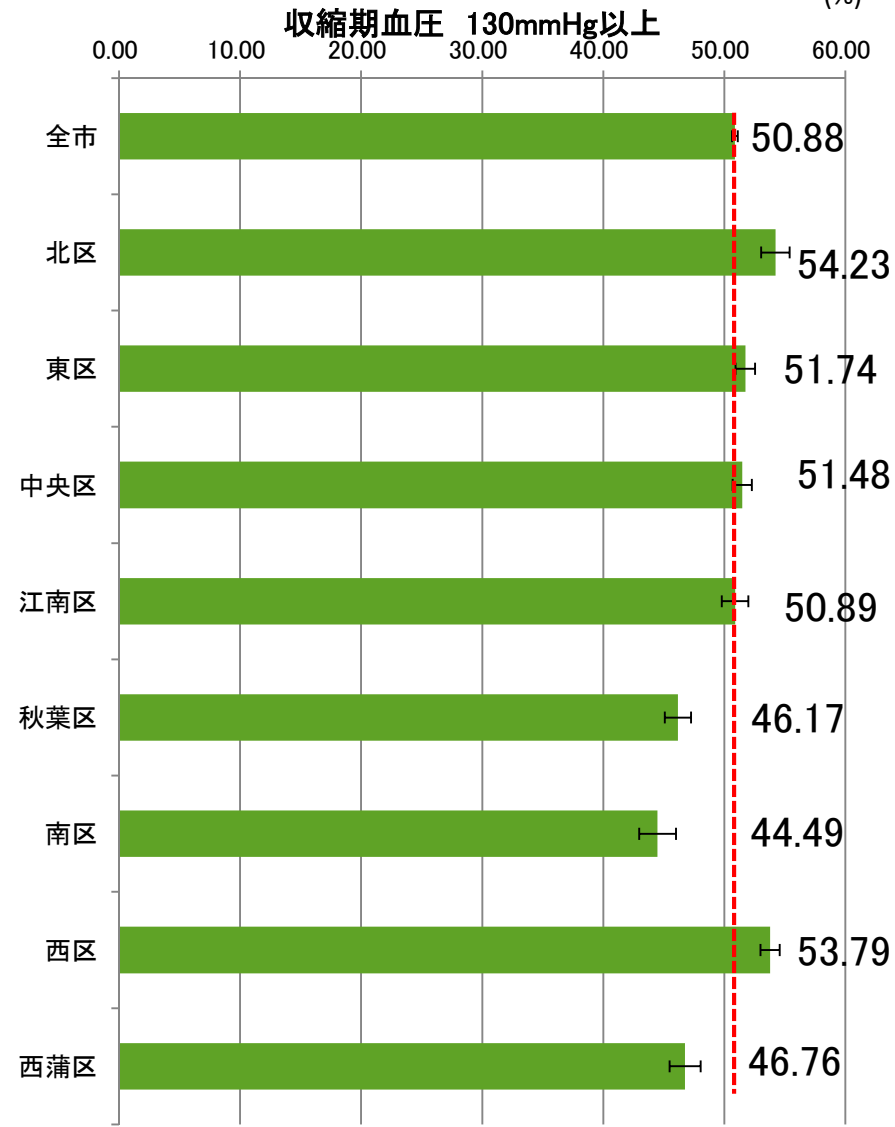
※年齢調整済 出典:新潟市国民健康保険+新潟県後期高齢者医療保険(平成26年度)レセプトデータ

# 各区の健診データ分析(国保+後期高齢)

## 血糖(HbA1c)健診有所見率(平成26年度)



## 収縮期血圧健診有所見率(平成26年度)



※年齢調整済 有所見率は特定健診結果の保健指導判定値を基準とした。

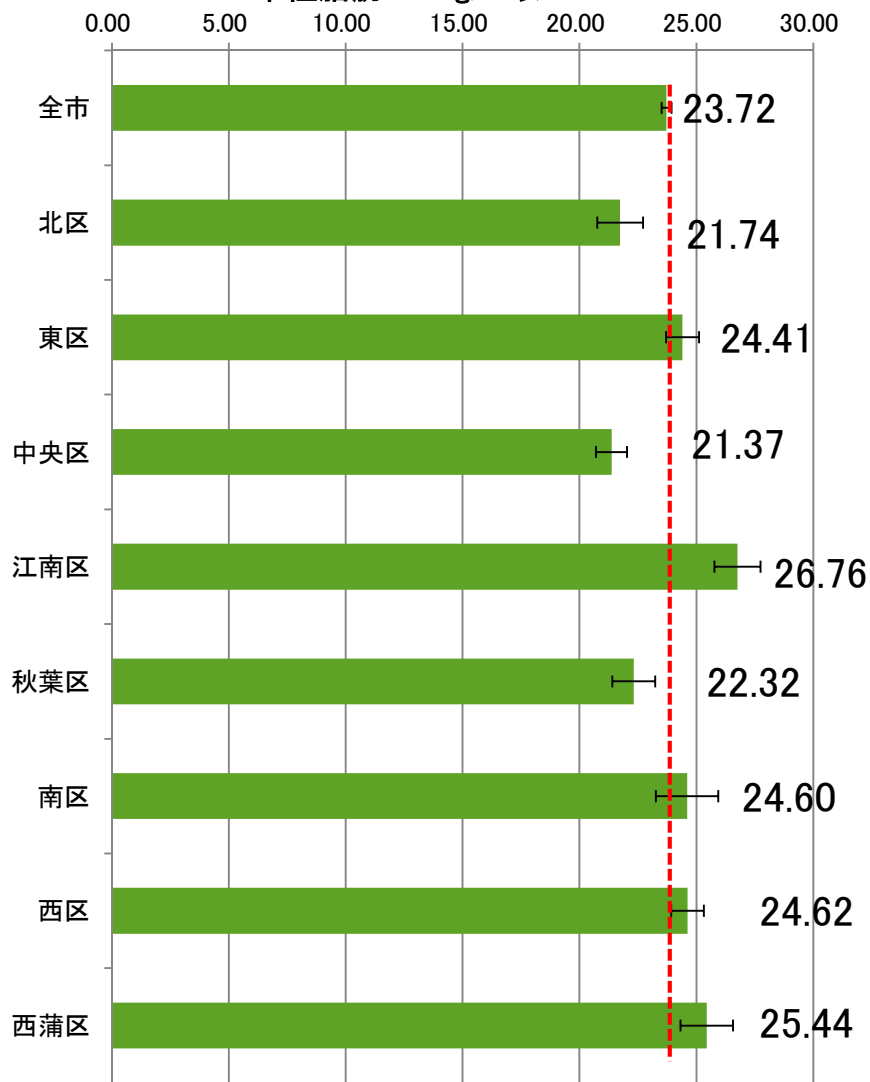
出典:新潟市国民健康保険+新潟県後期高齢者医療保険(平成26年度)特定健診(健診)データ

# 各区の健診データ分析(国保+後期高齢)

## 脂質(中性脂肪)健診有所見率(平成26年度)

中性脂肪150mg/dl以上

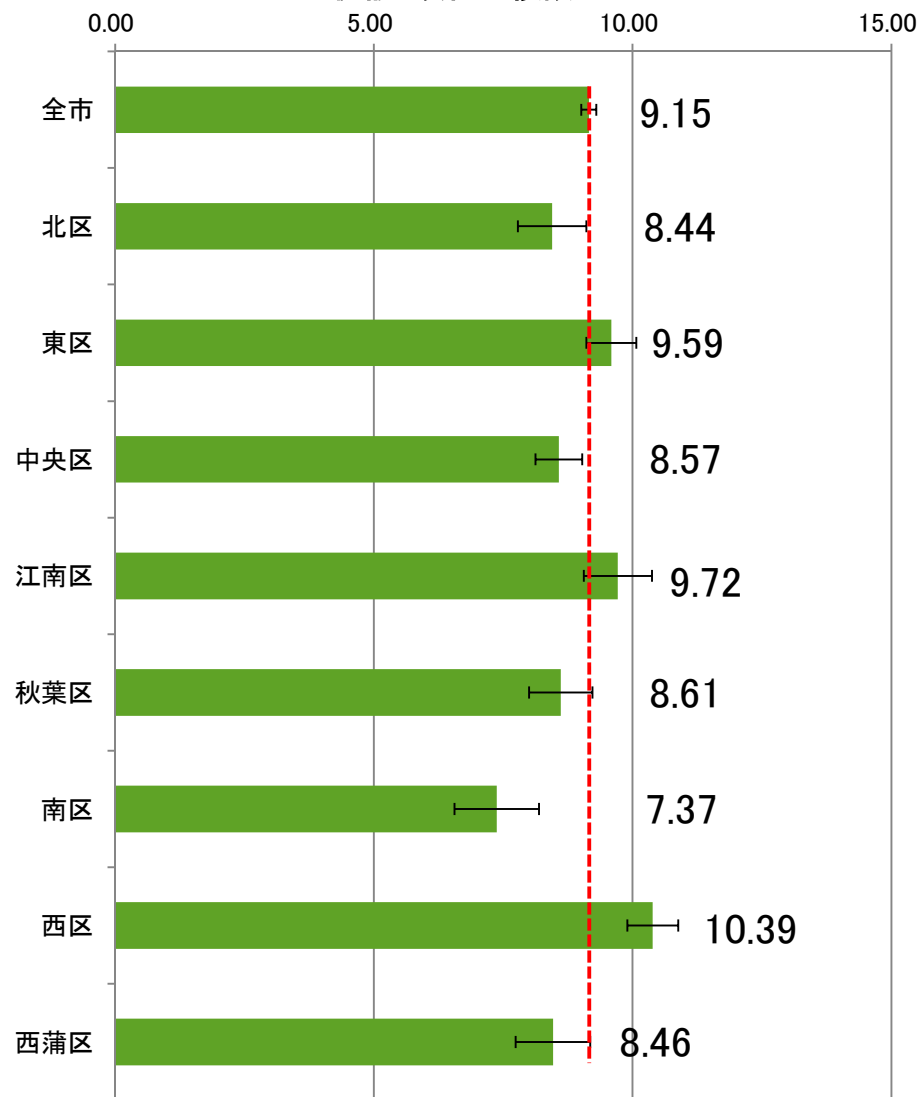
(%)



## 3項目該当(血糖・血圧・脂質)健診有所見率(平成26年度)

健診3項目重複該当

(%)



※年齢調整済 有所見率は特定健診結果の保健指導判定値を基準とした。

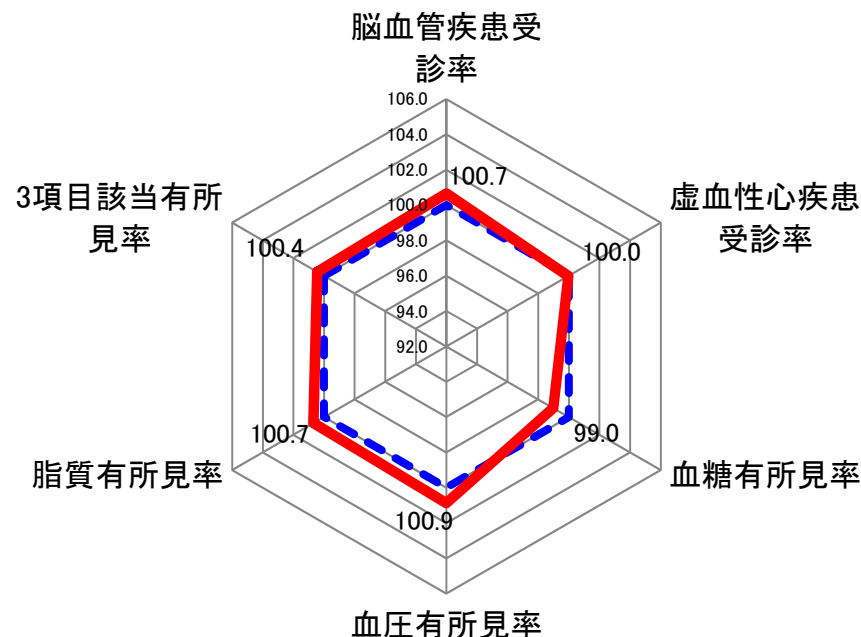
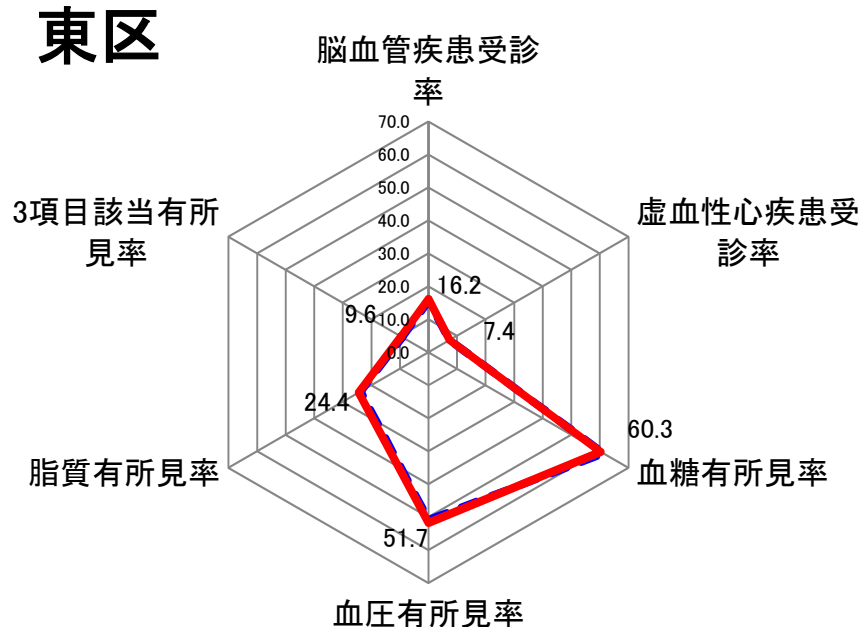
出典:新潟市国民健康保険+新潟県後期高齢者医療保険(平成26年度)特定健診(健診)データ

# 東区の医療・健診データ分析(国保＋後期高齢)

## 重症2疾患医療機関受診率＋健診3項目有所見率 レーダーチャート

全市を100とした場合、  
何%プラス(又はマイナス)に振れているか

### 東区



--- 全市    — 東区

▲ 有意に高い    ● 有意に低い

	重症疾患受診率		特定健診・健診有所見率			
	脳血管疾患	虚血性心疾患	血糖 (HbA1c5.6%以上)	血压(収縮期 130mmHg以上)	脂質(中性脂肪150mg/dl以上)	3項目該当(血糖・血压・脂質)
東区	▲					

● **脳血管疾患受診率**が明らかに高い。

# 生活習慣病・重症疾患の進行

○ **早期発見・早期治療、生活習慣の改善が重要**

生活習慣の積み重ね

- 食べ過ぎ
- 運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- ストレス など

生活習慣の改善が必要

塩分の取りすぎも危険因子

三大生活習慣病

高血圧

糖尿病

脂質異常症

など

早期発見  
・早期治療が重要

- 血管の弾力性がなくなり傷つく
- 血液がドロドロになる など

動脈硬化

重症疾患

脳血管疾患

虚血性心疾患

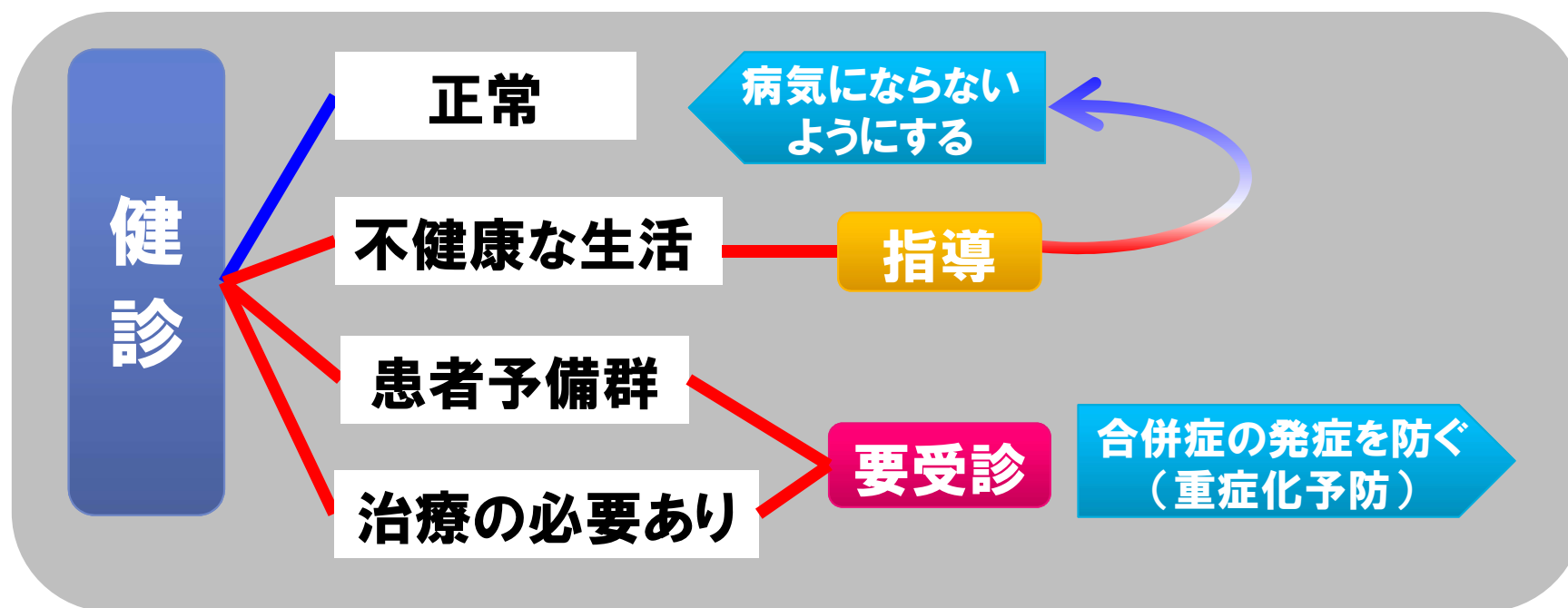
糖尿病性合併症  
(腎不全)

など

# 生活習慣病予防・重症化予防

○生活習慣病予防・重症化予防のためには、**健診受診**による**早期発見、早期治療**が重要

健診の目的(健康寿命の延伸)





# 特定健診(健診)3年連続未受診率

- 北区、南区、西蒲区は、約6割の人が3年連続未受診
- 未受診が少ない江南区でも、約5割の人は3年連続未受診

3年連続健診未受診率(区別) 平成24~26年度



※年齢調整済 出典:新潟市国民健康保険+新潟県後期高齢者医療保険(平成26年度)特定健診(健診)データ

※特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準第1条第1項の規定に基づき厚生労働大臣が定める者も分母に含む

**重症疾患で急に倒れた患者さん※のうち、約6割が健診連続未受診**  
→ **早期発見・早期治療のために健診受診は重要**

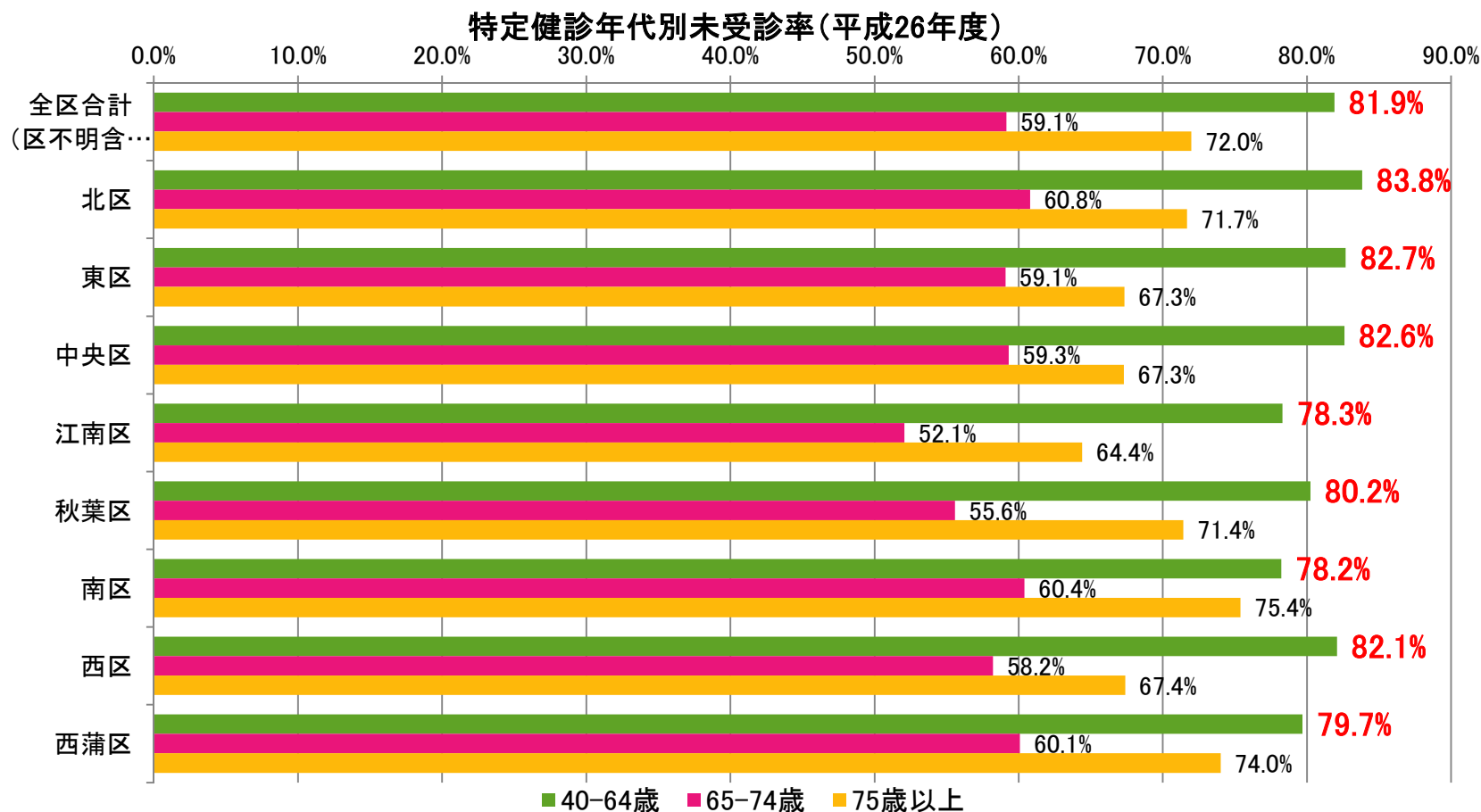
※平成24~平成25年度のレセプト傷病名に重症疾患が含まれず、平成26年度のレセプト傷病名に初めて重症疾患が発生した患者  
重症疾患の傷病定義は、脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病性合併症

# 特定健診(健診)年代別未受診率

○いずれの区においても、国保の40歳～64歳の約8割が特定健診未受診

○受診しない理由は、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」  
「時間がとれなかったから」「面倒だから」が上位※

※平成25年国民生活基礎調査の概況「年齢階級別にみた健診や人間ドックを受けなかった理由(複数回答)の割合(20歳以上)[全国]」



※年齢調整無 出典:新潟市国民健康保険+新潟県後期高齢者医療保険(平成26年度)特定健診(健診)データ

# 健康寿命延伸に向けた取り組み(健診受診率向上)

## ○受診券の見直し、受診者インセンティブ

# 検診いっ得?

各種検診のご案内

仕事が忙しくて…



通院してるから  
必要ないわよね



中央区版

平成28年度 新潟市

検診のおすそ分け

P1 ~ P2  
P3 ~ P4  
P5 ~ P6  
P7 ~ P8  
P9 ~ P11  
P12 ~ P18  
P19

お申し込みセンター

何を受診出来るかよくわからないや



今健康だから  
受診しなくてもいいわ



お問い合わせ先

●受診券・無料券の発行 ☎ 025-223-7246

中央区役所 健康福祉課 健康増進係

## 受診者プレゼント

新潟市の検診を受けて  
応募しましょう

**第1回** 平成28年4月1日～8月31日までに受診した方  
応募期間 平成28年5月1日～平成28年9月10日

**第2回** 平成28年9月1日～平成29年1月31日までに受診した方  
応募期間 平成28年10月1日～平成29年2月10日

上記対象期間中に特定種別が、がん検診を受診された方に、応募で下記の商品が当たります※

※当選は下記コールセンターにお電話ください。※応募できる方は、検診中に特定検診またはがん検診をいずれか1つ以上受診した場合です。  
※第1回と第2回はそれぞれの検診に受診していればどちらも応募可能です。応募は各自1人様1回のみとさせていただきます。  
※当選者への発表は景品の発表をもってかえさせていただきます。なお、景品の発表は第1回は平成28年10月下旬、第2回は平成29年3月下旬前を予定しています。  
※ただし、リョーとびあ様の景品は、公演期間に間に合うように見直しいたします。

<p><b>1 除菌消臭器</b> iPOSH mist (噴霧器) (お替え用 400ml×2本付)</p>  <p>各回 5名額</p> <p>株式会社 共栄堂</p>	<p><b>2 ヤクルト400 または ヤクルト400LT</b> (1日1本4週間分(28本))</p>  <p>各回 50名額</p> <p>人から地球も健康に Yakult ・新潟中央ヤクルト販売株式会社 ・新潟山ヤクルト販売株式会社</p>	<p><b>3 演劇公演ペアチケット</b> 11月27日(日) 14:00開演 リョーとびあ劇場 白石加代子主演 「オフェリアと影の一族」</p>  <p>各回 5名額</p> <p>リョーとびあ新潟市市民芸術文化会館</p>
<p><b>4 体組成計・体温計セット</b></p>  <p>各回 1名額</p> <p>ジェイメディカル株式会社</p>	<p><b>9 コインコンサートペアチケット</b> 10月11日(日) 11:30開演 19歳～28歳以下 11月10日(土) 19:00開演 19歳～28歳以下 11月11日(日) 19:00開演 19歳～28歳以下 11月12日(月) 19:00開演 19歳～28歳以下 11月13日(火) 19:00開演 19歳～28歳以下</p>  <p>各回 100名額</p> <p>リョーとびあ新潟市市民芸術文化会館</p>	
<p><b>5 岩室温泉観光協会 利用券3,000円分</b></p>  <p>各回 5名額</p> <p>岩室温泉観光協会</p>	<p><b>10 新潟・市民映画館 シネ・ウインド招待券</b></p>  <p>各回 5名額</p> <p>新潟・市民映画館 シネ・ウインド</p>	
<p><b>6 日帰り温泉 だいらの湯招待券</b></p>  <p>各回 15名額</p> <p>株式会社 帯環ホールディング</p>	<p><b>11 新潟アサヒアレックス アイスアリーナペア滑走引換券</b></p>  <p>各回 5名額</p> <p>株式会社 新潟パティネジャー</p>	
<p><b>7 日帰り温泉 じょんのび館招待券</b></p>  <p>各回 15名額</p> <p>株式会社 新井製菓</p>	<p><b>12 新潟市開発公社 スポーツ教室1,000円割引券</b></p>  <p>各回 10名額</p> <p>公団財団法人 新潟市開発公社</p>	
<p><b>8 和梨のふるさと パウンドケーキ10個セット</b></p>  <p>各回 5名額</p> <p>えんてばよこてし</p>	<p><b>13 市文化施設ペア招待券</b> マリンピア日本海、歴史博物館みなとびら、若小児童館、若小ホール、公民館、マンガ・アニメ情報館、新潟鉄道資料館</p>  <p>各回 22名額</p> <p>公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社、公団財団法人 新潟市開発公社</p>	

※景品は新潟市の検診受診率向上の趣旨を理解し協賛していただいた企業・団体等からの無償提供によるものです。

# 健康寿命延伸に向けた取り組み(減塩)

- **食塩**の取りすぎは**血圧を上げるリスク**がある  
塩蔵食品は**胃がん**のリスクのひとつ
- 塩分摂取量の目標値は、**男性8g未満/日、女性7g未満/日**
- 尿中ナトリウム検査により、**食塩摂取量が多いことが判明**

平成28年1月に、西蒲区の1,200人対象に尿中ナトリウム検査及び食事等調査を実施  
425人(35.6%)の協力を得た。  
推定平均食塩摂取量は男性10.2g、女性9.9gであり、男性80.7%、女性90.6%が目標摂取量より多く摂取していた。

## ○ 家計調査においても、「食塩」の購入額が1位

(総務省家計調査 1世帯当たりの品目別年間支出金額(二人以上の世帯)(平成25年~27年平均)全国52市中の順位)

塩さけ購入額	1位	カレールウ購入額	2位(1位 鳥取市)
塩干魚介購入額	1位	カップ麺購入額	2位(1位 青森市)
みそ購入額	2位(1位 長野市)	たらこ購入額	3位(1位 福岡市 2位 北九州市)

## ○ **胃がん**の標準化死亡比が**全国より高い**

標準化死亡比(悪性新生物(胃))



# 健康寿命延伸に向けた取り組み(減塩)

**減塩・野菜摂取量の増加等による生活習慣病予防**



- 食塩摂取量調査地区を**拡大**  
→西蒲以外の7区でも調査を実施
- 農家レストランで**減塩・野菜たっぷりメニュー**の提供  
→農業特区のレストランと協議中
- 西蒲区では、**減塩レシピ**を検討  
→区の食生活を考慮した減塩・野菜レシピを作成中

にいがたの野菜・果物をいかにして減塩//

にいがた流 ちょいしお生活

ちょっとの塩でおいしく健康に

野菜のおかず 1日5皿

野菜・果物はみかたです!

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩効果を高めます。  
※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

食塩は調味料以外にも、いろいろな食品に含まれています

自分がどのくらい食塩の多い食品をとっているか知っていますか? 気を付けるポイントを知り、じょうずに使しましょう。

栄養成分表示をよくみて、食塩量を確認しましょう  
※食塩相当量(g)＝ナトリウム(mg)×2.54÷1,000

食パン 6枚切り1枚 (60g)	▶0.8g
塩ざけ1切れ (80g)	▶1.4g
すじこ (25g)	▶1.2g
たらこ (25g)	▶1.2g
焼きちくわ1本 (30g)	▶0.6g
ウインナー2本 (50g)	▶1g
カレールー1皿分 (20g)	▶2.1g

かくれた食塩を見のがさない

食塩をとりすぎるとどうなるの?

食塩のとりすぎ → 高血圧 → 脳血管疾患・心臓病・腎臓病など

食塩のとりすぎ → 胃がん・骨粗しょう症など

食塩(ナトリウム)は血圧を上げリスクのひとつ、塩蔵食品(漬物・魚卵など)は胃がんのリスクのひとつであることが知られています。

新潟市は脳卒中などの脳血管疾患、胃がんの死亡率が高く、減塩対策が重要です!

平均食塩摂取量の年次推移(1日当たり)

年次	新潟県	全国
1977	18.0	13.7
1980	14.5	12.9
1985	14.4	12.4
1990	13.4	12.1
1995	13.1	12.2
2000	13.2	12.9
2005	13.2	12.8
2010	12.7	12.7
2015	11.8	11.5
2020	10.9	10.7
2021	11.1	10.5
2022	10.4	10.1

2022年度 男性8g未満/日 女性7g未満/日

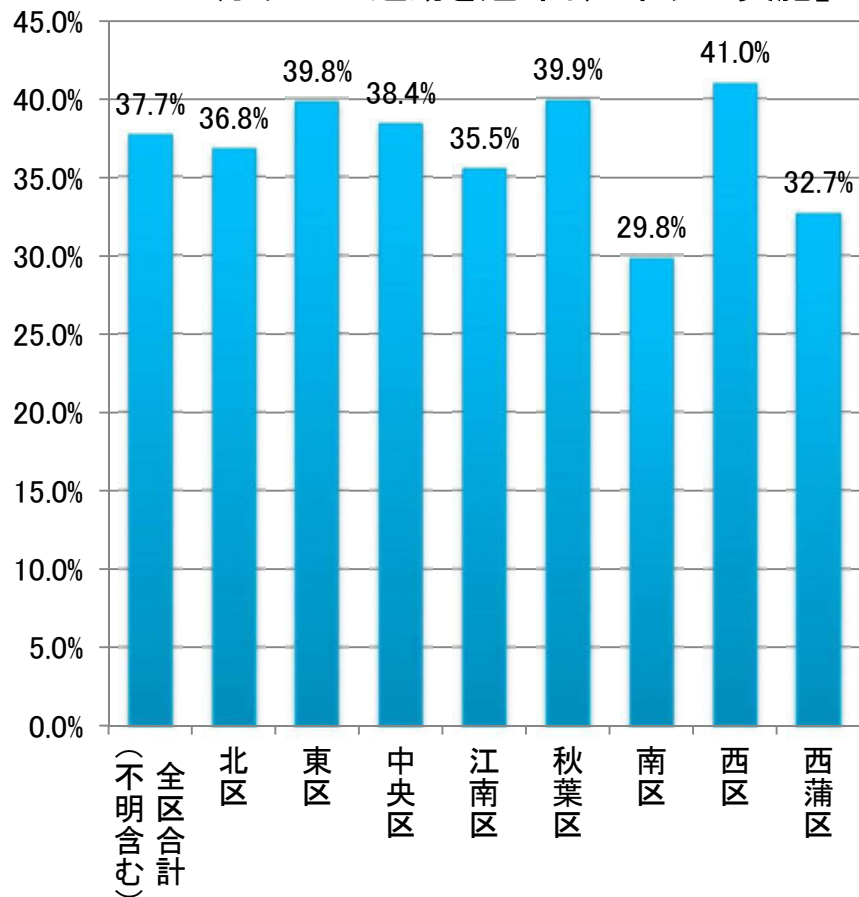
資料: 国土交通省・文部科学省(食生活改善)・厚生労働省(食生活改善)・新潟県(食生活改善)

# 健康寿命延伸に向けた取り組み(適度な運動)

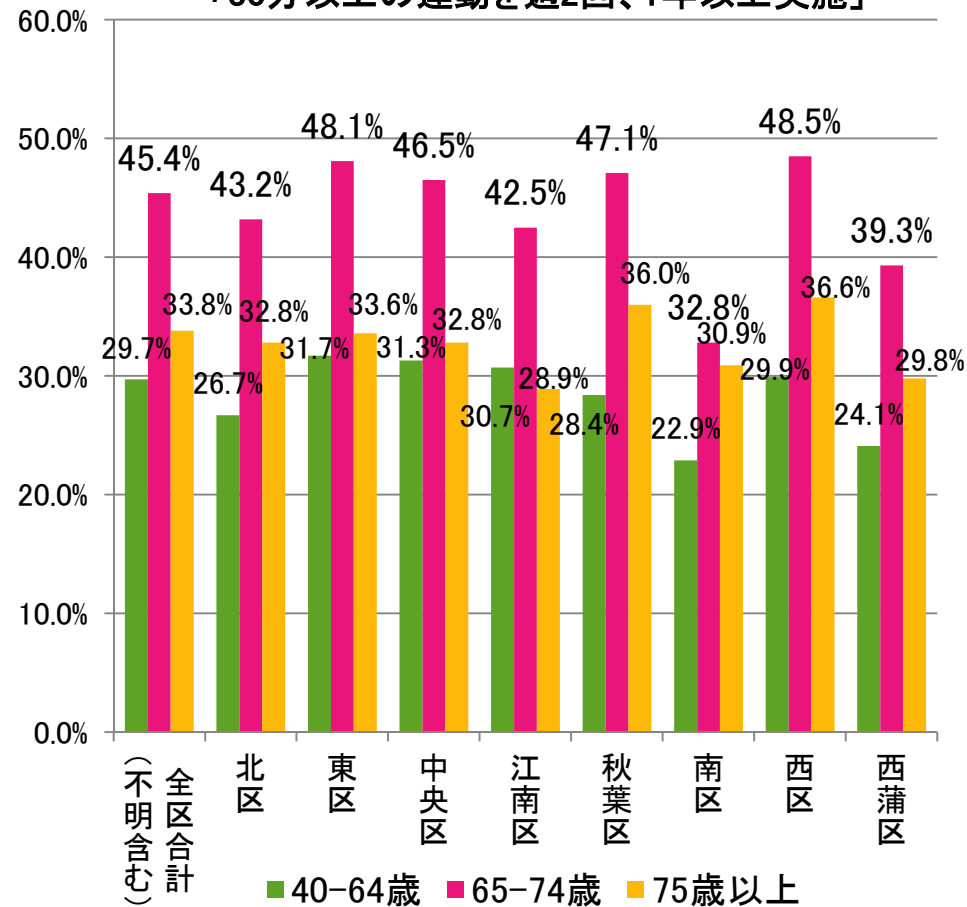
○65～74歳に運動習慣がある人は多い傾向

○40～64歳に運動習慣がある人が少ない傾向

特定健診 区別問診結果(平成26年度)  
「30分以上の運動を週2回、1年以上実施」



特定健診 区別・年代別問診結果(平成26年度)  
「30分以上の運動を週2回、1年以上実施」



※年齢調整無 出典:新潟市国民健康保険+新潟県後期高齢者医療保険(平成26年度)特定健診(健診)データ

# 健康寿命延伸に向けた取り組み(東区)

## ○ウォーキング自主グループの紹介 ～楽しく活動しています！～

東区が主催のウォーキング教室終了後に、受講者を中心に自主グループが立ち上がりました。  
東区内では5つの自主グループが活発に活動しています！

### <山の下地区>

#### **木曜ウォーキング会**

毎月第4木曜日  
山の下周辺をウォーキング  
雨天時は新潟みなとトンネル

#### **山の下月曜ウォーク**

毎月第3月曜日  
山の下周辺をウォーキング  
雨天時は新潟みなとトンネル

### ウォーキングで健康づくり・仲間づくり

区主催で実施した健康ウォーキング教室の受講者を中心に自主グループ「東区木曜ウォーキング会」が立ち上がり、毎月第4木曜日に活動しています。市内のウォーキングイベントへの参加、ハイキング、会報の発行などで会員相互の交流を図り、四季を感じながら歩いています。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係  
(☎025-250-2350)



平成27年9月20日 東区だより抜粋

### <木戸・大形地区>

#### **水曜ウォーキング**

毎月第3水曜日  
東総合スポーツセンター  
周辺をウォーキング



### <石山地区>

#### **石山健康あるこう会**

毎月第2金曜日  
石山周辺をウォーキング

#### **火・金ウォークの会**

毎月第1火曜日、第3金曜日  
石山周辺をウォーキング



四季を感じながら、楽しく歩いています♪

ご興味のある方は  
下記までご連絡ください。  
東区健康福祉課 健康増進係  
025-250-2350

一緒に楽しく  
東区を歩いて  
みませんか？



# 健康寿命延伸に向けた取り組み

## 適正な体重 はかろう体重！大作戦（南区）

健康寿命を伸ばそう

平成28年度 生活習慣改善、特定健康診査向上推進の取組モデル事業

### はかろう体重！ 大作戦

30日間  
毎日体重を  
はかるだけ

自分の  
体重が  
わかる



推進キャラクター  
はかりずくん

あなたに  
合った体重  
に近づく

<参加できる方>  
南区民  
どなたでも  
(在学・在勤の方も)

毎日を  
ちょっと  
見直せる

<達成賞進期間>  
平成28年  
10月31日(月)  
まで

30日間毎日体重測定にチャレンジして健康になろう！というプロジェクトです。毎日体重をはかることで、日常生活のちょっとした見直しができます。ご家族で、ご近所や会社の仲間、もちろん個人での参加も大歓迎。楽しく取り組んで、素敵な達成賞と、健康・幸せをあなたの手に！



主催：新潟市南区各地区コミュニティ協議会・新潟市南区役所健康福祉課  
お問合せ先：新潟市南区健康福祉課 健康増進係 電話 025-372-6385  
FAX 025-372-4033

スタート!がんばって

あなたの目標は?白紙に記録しましょう。

体重記録表

下欄は食事量や運動内容などのメモ欄として利用しましょう。体重の変化とあわせて、その背景が分かりますね。

達成賞進開始時に切り取り、記入して交換場所へ提出してください。 ※3B用紙使用

身長	1日目の体重	30日目の体重
cm	kg	kg
年齢	(Oをつける)	性別を一言か
	男 女	

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg



★はかるポイント★正確に、はかりたい方は参考にしてください。体重測定は1日1回、同じ時間に、同じような服装ではかるのが理想です。

★目標体重があると効果的★あなたの健康的な体重管理についてはご相談ください。自分のBMI(体格指数)を計算してみましょう。→計算式は裏表紙へ



# 健康寿命延伸に向けた取り組み(秋葉区)

## 適度な運動 ロコモ予防で健康長寿

秋葉区のロコモ予防は私たちにおまかせ

### PPK48 デビュー

骨や筋肉などの器官が衰え、立つ・歩くなどの移動能力が低下する「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」の予防をPRするために結成されたPPK48が、9月24日(土)、小須戸温泉健康センター 花の湯館でデビューしました。

約100人の参加者たちと一緒にロコモ予防運動を行い、会場は笑いと熱気に包まれました。

PPK48は今後、「エンジョイロコモ2016」に参加してパフォーマンスを披露します。会場で楽しく運動しましょう。



PPK48のメンバーと熊倉区長(前列左から5人目)、司会の江口さん(新潟お笑い集団NAMARA代表)(前列左から4人目)(小須戸温泉健康センター 花の湯館)

# 健康寿命延伸に向けた取り組み

## 生活習慣病予防教室・運動教室などの様々な取り組み

### 身体活動・運動

健幸サポート倶楽部

メタボ予防の運動講座

ウォーキング運動講習会

体しゃっきり体操

幸齢ますます元気教室

膝腰元気塾

プラス10の運動教室

体スッキリ運動講座 など

### 歯の健康

口腔機能向上

歯科健康教育 など

### 健康管理

健康づくり講演会

生活習慣病予防セミナー

骨粗しょう症予防相談会

糖尿病予防教室

依頼健康教育

定例日健康相談 など

### こころ

楽しく脳力アップ塾

認知症講演会 など

# 健康寿命延伸に向けた取り組み

## ○スマートウェルネスシティ(健幸都市づくり)

### ▷健幸マイレージ

健康づくり教室・イベント参加、体育施設の利用で  
スタンプやシールを応募していただき、抽選で景品を贈呈

### ▷未来ポイント

健康づくり・エコ活動へ参加すると、バスICカードなどに  
ポイントを付与。ポイントに応じ、商品券またはバス乗車  
ポイントに交換

→健幸サポート倶楽部リニューアル

歩数に応じて、年間最大3,000円分の未来ポイント獲得



## ○高齢者おでかけ促進「シニア半わり」

65歳以上の方のバス運賃を半額に



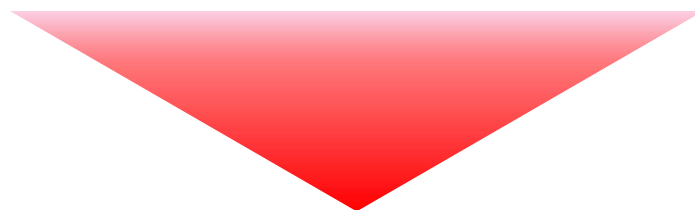
# 健康寿命の延伸に向けて

## ◆**健診(検診)受診による早期発見**

定期的な**健診**により、病気の**早期発見**、**早期治療**に繋げ生活習慣病予防、重症化予防に取り組みましょう

## ◆**生活習慣の改善**

減塩など**食生活**や**運動習慣**を**改善**し、生活習慣病予防に取り組みましょう



# 健康寿命の延伸