

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより²⁰

健康増進課 ☎025-212-8166



歩数を測って健康づくり

速歩きなど中強度の身体活動を多く行うことで、さまざまな病気を予防できるといわれています。身体活動量を知る最も簡単な方法は歩数の測定です。歩数計やスマートフォンの歩数アプリで測ることができます。

日常生活も意識一つで運動になります。歩数を目安にして、積極的に体を動かす工夫をしましょう。

体を動かす工夫

- ・移動手段を自動車から自転車や徒歩に替える
- ・エレベーターよりも階段を積極的に利用する
- ・家事(窓拭き、風呂掃除など)をこまめにする

1日当たりの歩数、速歩き時間と予防(改善)可能性のある病気・病態

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症)、体力低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

出典：東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265(2014年11月)

MGC三菱ガス化学アイスアリーナ
(中央区鐘木) 無料招待

MGC三菱ガス化学
アイスアリーナ

日11月の土・日曜、祝日10時～15時 対新潟市在住の人(小学生以下は保護者同伴) 定各日25組(1組4人まで) 申10月25日(日)までに電話で同施設(☎025-288-1234)

越前浜市民農園(西蒲区越前浜)
利用者を募集

利用期間来年4月1日から1年間(更新により最長5年間継続利用可) 対新潟市在住で自ら耕作・管理できる人 面積46.5～86.6㎡ 定96区画 年間使用料200円/㎡ 申10月27日火曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒953-

8666(住所不要)、西蒲区役所産業観光課(☎0256-72-8431)へ ※1世帯1通まで。10月30日までに抽選結果を発送。栽培は野菜・草花のみ(果樹・花木の植樹は不可)。同時期に複数の市民農園の利用不可

第11代にいがた観光親善大使
が決定

応募総数39人の中から、木村莉子さん=写真中央=、白井沙樹さん=同右=、中島まなみさん=同左=の3人が選ばれました。今後、新潟への来訪者を歓迎するほか、全国各地の観光イベントや物産展で新潟市の魅力をPRしていきます。



新潟観光コンベンション協会(☎025-223-8181)

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから 職員募集情報一覧 検索

相談

ひきこもり相談支援センター
(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585
ひきこもり相談 日火～土曜9時～18時 ※来所相談は要予約。家族や関係者も相談可
居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い、語り合う 日水曜14時～16時 ※初めて参加する人は要予約

こころの健康センター
臨床心理士による相談

日第2水曜14時半～16時20分、第4水曜18時半～20時20分 対15歳以上 定各日先着2組(1組50分) 申電話で同センター(中央区川岸町1 ☎025-232-5560)

若者支援センター「オール」
(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日月～金曜9時～17時 対新潟市在住・在勤・在学の15～39歳の人とその家族 ※要予約

相談・予約電話☎025-247-6777

ひとり親家庭・寡婦のための
弁護士相談会

日11月1日(日) 場 江南区文化会館(江南区茅野山3) 申10月29日(木)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380) ※保育あり(要予約)

問こども家庭課(☎025-226-1201)

講座「その悩み・不安 相談して」

時13時～14時 個別相談会 時14時～16時 ※マ

スク用スプレー作りをしながらの交流会を同時開催(¥300円)

新築・増築・リフォームなど
専門家による住宅建築相談会

日11月10日(火)9時半～12時 場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定先着5組(1組30分) 申10月21日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

行政苦情審査会委員による
市政に関する苦情の相談

日11月12日(木)13時～15時半 場 同審査会室(市役所本館) 定先着2人(1人1時間) 申10月21日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

趣味・講座

鳥屋野運動公園(中央区女池南3)
青空ヨガ教室

日10月23日・30日(金)10時～11時 対15歳以上 定各日先着30人 ¥500円 申10月21日(水)9時から電話で同公園(☎025-283-5855)

黒埼地区総合体育館(西区金巻)
テニス教室

日11月4日～18日(水曜全3回)19時半～20時半 対小学3～6年生 定先着8人 ¥900円 申10月21日(水)9時から電話で同館(☎025-377-5211)

鳥屋野総合体育館の講座
(中央区神道寺南2)

日11月9日～12月21日(月曜各全6回) ¥各2,400円 問同館(☎025-241-4600)
①産後ママヨガ 時10時半～11時15分 対産後1年未満の母親(0歳児も参加可) 定先着40人
②親子ヨガ 時11時半～12時15分 対1～3歳の親子 定先着20組 申①は10月21日(水)、②は23日(金)15時から電話で同館

11/9月～15日
全国一斉秋の火災予防運動

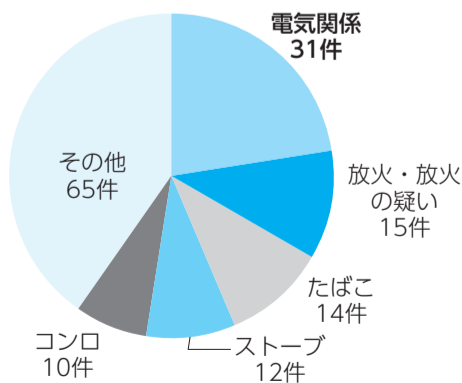
冬はストーブなどの暖房器具を使う機会が増え、火災が発生しやすくなります。日頃から防火の意識を高め、火災を防ぎましょう。

問消防局予防課(☎025-288-3230)

新潟市の火災件数

令和元年の火災件数は147件で、死者数は11人(放火自殺者を除く)、負傷者数は19人でした。

火災の原因



電気関係を原因とする火災は、全火災件数のおよそ2割を占め、増加傾向となっています。長期間差しっぱなしのプラグや劣化した電気コードは危険です。電気製品の取扱説明書をよく読み、火災を防ぎましょう。

住宅用火災警報器の設置と点検を

いち早く火災の発生を察知し家族の命や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、定期的に点検し、設置から10年を目安に交換しましょう。



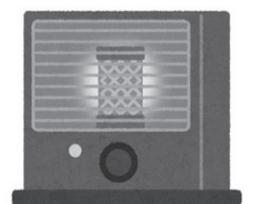
電気火災を防ぐ4つのポイント

- コンセントのプラグを定期的に清掃する
- タコ足配線をしない
- 電気コードが家具などの下敷きになっていないか確認する
- 電化製品に異常を感じたら使用をやめ点検する



ストーブ火災を防ぐ4つのポイント

- ストーブの周りに燃えやすい物を置かない
- ストーブの近くに洗濯物を干さない
- 火を付けたままでの給油は絶対にしない
- 寝るときは必ず火を消す



小学生防火ポスターコンクール 応募作品を展示

期間	場所
11/5(木)～15(日)	イオンモール新潟南(江南区下早通柳田1)
12/2(水)～13(日)	市民プラザ(NEXT21・6階)

体調の良いときに受診してください。詳細は市ホームページから確認してください

