

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、市民の健康寿命延伸を目指しています。2023年・秋

令和5年度 秋



ウォーキングチャレンジ 参加事業所募集

新潟県オリジナルコース!

職場の仲間と歩数を記録する“ウォーキングチャレンジ”アプリコース（グッピーヘルスケア）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。アプリコースは市民ウォーキングチャレンジと同時開催！詳細は新潟市ホームページをご確認ください。



対象 新潟市内の企業・事業所等

実施期間 令和5年10月11日（水）～10月31日（火）

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 実施期間中にウォーキングを実施
- ③ 実施結果を報告

申込〆切 参加コースにより〆切日が異なります！

アプリコース：9月7日（木）まで レポートコース：9月29日（金）まで

今回は
3週間！



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（今年春）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）
- スポンサー賞（企業からの協賛品）

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

新潟市ホームページ等で表彰事業所ほか結果を発表します。賞品の抽選結果は、発送をもって発表にかえさせていただきます（令和6年1月予定）。

協賛企業
はこちら

株式会社明治, HARU, 株式会社環境科学, 公益財団法人新潟市開発公社, 株式会社ヴァーテックス, 株式会社開新電気, SHIKIEN 株式会社, 東京海上日動火災保険株式会社, 株式会社第一印刷所, 新潟中央ヤクルト販売株式会社, 研浄工業株式会社, TeNY テレビ新潟, 株式会社新直, SOMPO ひまわり生命保険株式会社新潟支社, 富士通 Japan 株式会社 Niigata Hub, スポーツクラブNAS新潟

(7/31現在 協賛決定順)

Today's recipe

女性におすすめ♪

きのこ豆苗の豆乳スープ

栄養価 (1人分)

- ・エネルギー 76kcal
- ・たんぱく質 5.6g
- ・食塩相当量 0.7g
- ・野菜摂取量 66g

大豆、大豆製品に含まれるイソフラボン、加齢や閉経に伴い減少する女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きをするため、骨粗しょう症の予防・改善に効果があると考えられています。

材料 (4人分)

- ・ しめじ 100g
- ・ 豆苗 80g
- ・ 人参 50g
- ・ きくらげ (乾燥) 5g
- ・ 油 小さじ1
- A 水 1カップ
- A 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
- ・ 豆乳 2カップ
- ・ みそ 小さじ1
- ・ こしょう 適宜

お好みの材料でアレンジしてください。春雨を入れてもおいしいですよ。



新潟市公式
クックパッドは
こちら →



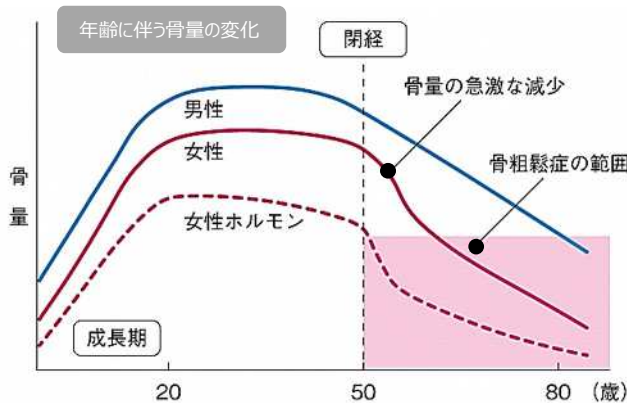
Smile Niigata Health Navi 2023年・秋

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

骨粗しょう症予防

骨粗しょう症は骨量（骨密度）が減り、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。高齢になり、背骨や足のつけねを骨折してしまうと、介護が必要となるリスクが高まります。若いうちから「年齢に伴う骨量の変化」（下グラフ参照）を意識して骨粗しょう症を予防しましょう。



骨量は成長期に増加、20歳頃最大値に達し、ほぼ横ばいに推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経を機に女性ホルモンの減少とともに骨量が急激に減少しやすくなります。加齢等による骨量の減少は避けられませんが、骨量の減少速度は生活習慣により緩やかにすることができます。

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）
公益財団法人骨粗鬆症財団

運動

骨は**負荷がかかると強くなる**仕組みがあります。ウォーキングや筋トレなど、無理のない範囲で日常に取り入れて骨に刺激を与えましょう。

食事

バランスのよい食生活を心がけ、**骨に必要な栄養素**をとりましょう。

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
骨の主成分	カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨に取り込む	骨の材料（コラーゲン）
・牛乳、乳製品 ・小魚 ・大豆、大豆製品 ・緑黄色野菜	・魚 ・干しいたけ、きくらげ等のきのこ類	・納豆などの発酵食品 ・小松菜などの青菜	・肉・魚 ・卵・大豆、大豆製品 ・牛乳、乳製品

ビタミンDは**紫外線**を浴びることで体内でも作られます。適度な**日光浴**も大切です。

骨密度測定

40歳を過ぎたら一度は骨密度を測定し、**自分の骨の状態を確認**してみましょう。

本市では**健康経営認定事業所を対象に測定機器を貸し出し**ています。また、18歳以上の市民を対象に無料の骨粗しょう症予防相談会を実施しています。その他、事業所の健康診断（多くの場合オプション）や医療機関でも調べることができます。



骨密度測定器の貸出についてはこちら →

Smile Niigata Health Navi 2023年・秋