



豊かな自然、歴史と文化のかおりに満ちあふれ、人と人があたたかくつながるまち

# にしかん

第416号

令和6年(2024年)

8月4日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課  
〒953-8666  
新潟市西蒲区巻甲2690番地1  
電話 0256-73-1000(代表)  
FAX 0256-72-6022

西蒲区ホームページ  
<https://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 52,983人 (-51) 世帯数 21,009世帯 (+14) 男 25,688人 (-19) 女 27,295人 (-32)

※6月末現在の住民基本台帳。  
カッコは前月末比

## ウォーキングと特定健診でより健康な体を目指そう!

問健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

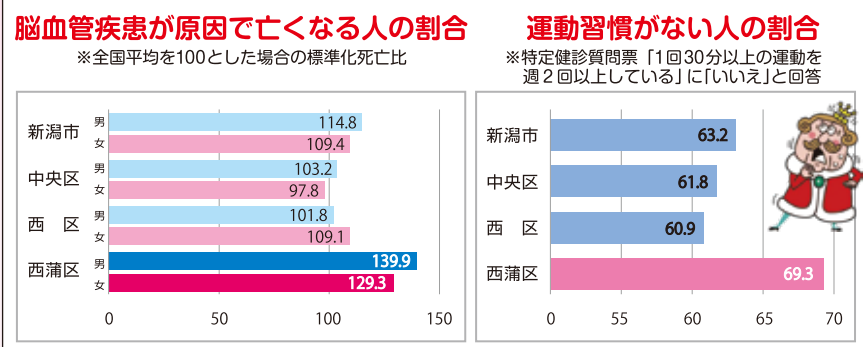
### にしかん ウォーキングチャレンジ開催

9月~11月

西蒲区は運動習慣がない人が多い!

西蒲区は、脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合が、なんと、全国平均の約1.35倍!

脳血管疾患の原因となる生活習慣病の予防のためには運動習慣が大切ですが、西蒲区は運動習慣がない人が多い状況です。



西蒲区民の傾向

- ・甘じょっぱい味付け、漬物を好む
- ・運動習慣が定着しない(農作業≠運動)
- ・特定健診受診率が低い
- ・飲酒、喫煙習慣が多い
- ・野菜の摂取量が少ない

出典:「新潟市」健康寿命延伸計画[アクションプラン]新潟市保健衛生総務課(令和3年3月) 平成27-28年度新潟市健康・栄養調査、特定健診質問票(平成30年度)

### 「にしかんウォーキングチャレンジ」に参加しよう!

運動に取り組むきっかけづくりとして、毎年「にしかんウォーキングチャレンジ」を実施しています。チャレンジは、開催期間中の歩数などを手帳に記入し、期間終了後に提出するだけで参加できます。

前年度より参加者や平均歩行日数が増えました!

令和5年度チャレンジ結果

令和5年参加者	157人(令和4年より12人↑)
男性	52人…33.1%(令和4年より6人↑)
女性	105人…66.9%(令和4年より6人↑)
平均年齢	67.7歳(最年少:24歳、最高齢:88歳)
平均歩行日数	86.4日/91日(令和4年より1.7日↑)
平均歩数	7,414歩/日(令和4年より222歩/日↓)

参加者の声

歩くと気持ちが良い 頭がすっきり  
体調が良くなった 体が軽くなった  
太ももが少し細くなった気がする  
姿勢が良くなった 食事がおいしい  
ぐっすり眠れる 便秘が改善  
生活を見直せた  
記録することで歩くことができた

開催期間	9~11月の3か月間(途中参加も可)
記録提出	12月(返却は2月予定)
手帳設置場所	健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所など

参加者には、結果通知書と参加賞を進呈! ぜひ参加してください!

西蒲区民の健康寿命を延ばすため「にしかん健康プロジェクト」を実施しています! ウォーキングチャレンジのほかに、食生活や口の健康のためにさまざまな取り組みをしています。詳しくはホームページ(右記二次元コード)を確認してください。



### 脳血管疾患の予防にも特定健診を

特定健診は、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、脳血管疾患の大きな要因である動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病になっていないか確認できます。

新潟市の特定健診は、約9,000円の検査が500円! 60歳以上の人は無料!

### 動脈硬化に関わる、注目してほしい検査項目

HDLコレステロール、LDLコレステロール(またはnonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧

### 新潟市の特定健診の対象者

新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療制度・生活保護受給者など  
※社会保険加入者は、加入保険証の発行元に問い合わせてください

### 特定健診の受け方

- ① 受ける医療機関を選ぶ…かかりつけ医がおすすめ  
受診券に同封されている「検診いっ得」などを参考に、健診を受ける医療機関を選びます。
- ② 選んだ医療機関に申し込む  
定期受診の際や電話などで特定健診を申し込んでください。
- ③ 受診券と保険証を持って、受診する  
健診当日は、必ず「受診券」と「保険証」を持参してください。  
※保険証が変わった人は、事前に、区役所や出張所で保険証に合った受診券を再交付してもらってください。

### 受けたら結果を確認

健診結果はいかがでしょうか? 結果が正常範囲であっても、年々悪化してきていませんか。毎年健診を受けて、数値がどう変化しているのか把握しておくことがとても重要です。

あなたは、メタボやメタボ予備軍かも…と声がかかったら

### 無料で受けられる特定保健指導をご存じですか?

特定保健指導は、特定健診の結果に応じて対象の人へ個別に案内しています。脳血管疾患や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を防ぐため、自分の生活に合わせた食事や身体活動などの生活習慣の改善目標を立て、実践できるよう、保健師・栄養士がお手伝いします。費用は無料です!

案内が届いたら、健康寿命を延ばすチャンス! と思ってぜひ利用してください。特定保健指導の案内がなく、検査数値の見方が分からないという人は、ぜひ「定例日健康相談会」に参加してください。毎月予約制で開催しています。

特定保健指導 申し込み・問い合わせ  
定例日健康相談会 巻地域保健福祉センター (☎0256-72-7100)

利用者の7割が体重減少に成功しているぞ!