



東区の皆さんの健康づくりを応援します！

元気が 出る

新潟市
東区

ガイドブック

TOPIX

- 1 東区げんき応援チャレンジに応募しよう！
- 2 東区ってどんなところ？
- 3 自分のからだを知ろう！
- 4 食事・運動・お口の健康でげんきアップ！
- 5 健康づくり応援隊
～運推さん・食推さんのご紹介～



はじめに

このたびは東区「元気になるガイドブック」をお手にとっていただき、誠にありがとうございます。

東区では、皆様の健康づくりにお役立ていただくために様々な事業や健診の機会を設けております。このガイドブックはそれらの情報を皆様にわかりやすくお届けするために平成29年度から作成しております。

このガイドブックがこれからの皆様の生き生きした生活につながるきっかけのひとつになれば幸いです。

《目次》

1. 東区げんき応援チャレンジに応募しよう！	3、4
2. 東区ってどんなところ？	
・メタボリックシンドローム、3項目（血圧、血糖、脂質）有所見者の割合	5
・特定健診受診率	6
・12歳児（中学1年生）一人平均むし歯本数の推移	6
3. 自分のからだを知ろう！健診でげんきをアップしよう！	
・新潟市の受診券を使って、健康チェック！！	7
・特定健康診査、がん検診	7
・健康相談、骨粗しょう症予防相談会	8
・40・50歳限定 新潟市成人歯科健診	8
4. 食事・運動・お口の健康でげんきアップ	
(1) 食事でげんきアップ	
・野菜 de ちょいしお生活	9
・みんなができる実践ポイント	10
・今日からできる減塩のこつ・減塩レシピ紹介	10
・健康づくり講習会開催のお知らせ	10
(2) 運動でげんきアップ	
・ウォーキングのすすめ、おすすめ！ウォーキングコース	11
・ウォーキング自主グループのご紹介	12
・東区のおもなスポーツ施設	13
・運動事業のご紹介	
健康ミニ講座、生活習慣改善モニター	14
・“フレイル”をご存知ですか？	15
フレイルチェック会に参加しませんか？	15
・地域の茶の間で楽しく運動	15
・自宅でできる 筋トレメニュー	16
・やってみよう 体しゃっきり体操	16
(3) お口の健康でげんきアップ	
・歯と口の健康	17
・全世代向け セルフケアのポイント	17
・高齢者向け セルフケアのポイント お口の体操をしよう	18
・お口の健口セミナー	18
5. 健康づくり応援隊～^{うんすい}運推さん・^{しょくすい}食推さんのご紹介～	
・運動普及推進委員のご紹介	19
・食生活改善推進委員のご紹介	19

東区げんき応援チャレンジに応募しよう！



げんき応援

チャレンジ



「健康づくり」のためにやっていることを、下記のはがきにご記入いただき、郵送、または東区役所健康福祉課、石山地域保健福祉センターに直接お持ちください。抽選で裏面の素敵な景品がもらえます。

お得に楽しく健康づくりに取り組みましょう！

東区応援団長「ぬたりん」

応募期間

令和6年8月1日(木)～令和6年12月15日(日)まで

当日消印有効

はがきの書き方は裏面をみてね！

応募はがき(切手代はご負担ください) ※切手代：9月末まで63円、10月1日～85円。

応募方法



STEP 1

自分が「健康づくり」のために取り組んでいることを裏の応募はがきに記載しよう！



STEP 2

必要事項をはがきを書いて、郵送または東区役所健康福祉課、石山地域保健福祉センターに設置している応募箱に入れよう！



STEP 3

抽選で素敵な景品をGET！
(令和7年1月下旬ころを予定)



郵便はがき

切手を貼って
ください
(10月1日～85円)

9 5 0 - 8 7 0 9

東区役所健康福祉課健康増進係行き
(東区げんき応援チャレンジ応募係)

新潟市東区下木戸1丁目4の1

キリトリ

キリトリ

お名前	年代	20歳未満・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代・80歳以上
ご住所 〒		
電話番号		
希望景品 1～7の商品番号をご記入ください		
第1希望 <input type="checkbox"/>	コース	第2希望 <input type="checkbox"/>
		コース

当選の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。
希望する景品が外れた場合、景品の選択は事務局に一任されます。
いただいた個人情報は景品の抽選及び発送のみに使用し、それ以外には使用いたしません。

★抽選で★
ステキな★
景品を★
プレゼント!



1
手軽に運動グッズ
(自社製品ではありません)

1名様
株式会社 ヤマダ

2
薬用アパコート S.E.
(ナノテクノロジー)
歯磨き粉

5名様
Yakult
新渡中興ヤマト製菓株式会社

3
ライフプロモート
食塩不使用だしの素

10名様
F&D
株式会社 日本フードリンク

4
カリッコシリーズ

10名様
いりまさ

5
JA 新潟市産米
コシヒカリ
食べ比べセット
(各1kg)

5名様
JA新潟市

6
スポーツ
教室割引券
(1枚 2,000円)

5名様
公益財団法人
新潟市開発公社

7
市文化施設ペア招待券
歴史博物館みなとぴあ
旧小澤家住宅
新津鉄道資料館
マンガ・アニメ情報館
マリニピア日本海
ビュー福島潟
どれが当たるかは
お楽しみ!

12名様

- ・応募は1人1回とさせていただきます
- ・東区在住または東区在勤の方が対象

●景品は東区健康寿命延伸プロジェクト事業の趣旨を理解し、協賛していただいた企業・団体からの提供によるものです(順不同)

東区げんき応援チャレンジ 応募はがき

応募期間

令和6年8月1日(木)~令和6年12月15日(日) 当日消印有効

1. 取り組んでいること(いくつでもOK!)

-
-
-

2. 取り組んだ期間(開始時期、回数、頻度)

3. 取り組みの成果や感想

4. 今年度の健診について
(あてはまるものに☑をつけてください)

受診した

→ 受診した健診種類: 健康診断(特定健診・会社の健診・人間ドック等)

がん検診 歯科健診

これから受ける予定

受ける予定はない

令和5年度応募者アンケートご紹介

取り組み 昨年からのなるべく歩くようにしている・塩分を考えている

効果 体重が減少

取り組み 4月~腹八分目・お菓子は週1回・規則正しい生活

効果 血糖値が安定

取り組み ラジオ体操、20年以上体育館で筋トレ

効果 今年で83歳、今時点で不調なし

取り組み 2年前~毎日体重測定・1日3食バランスよく食べている

効果 体重8kg減、体調がすこぶるよい

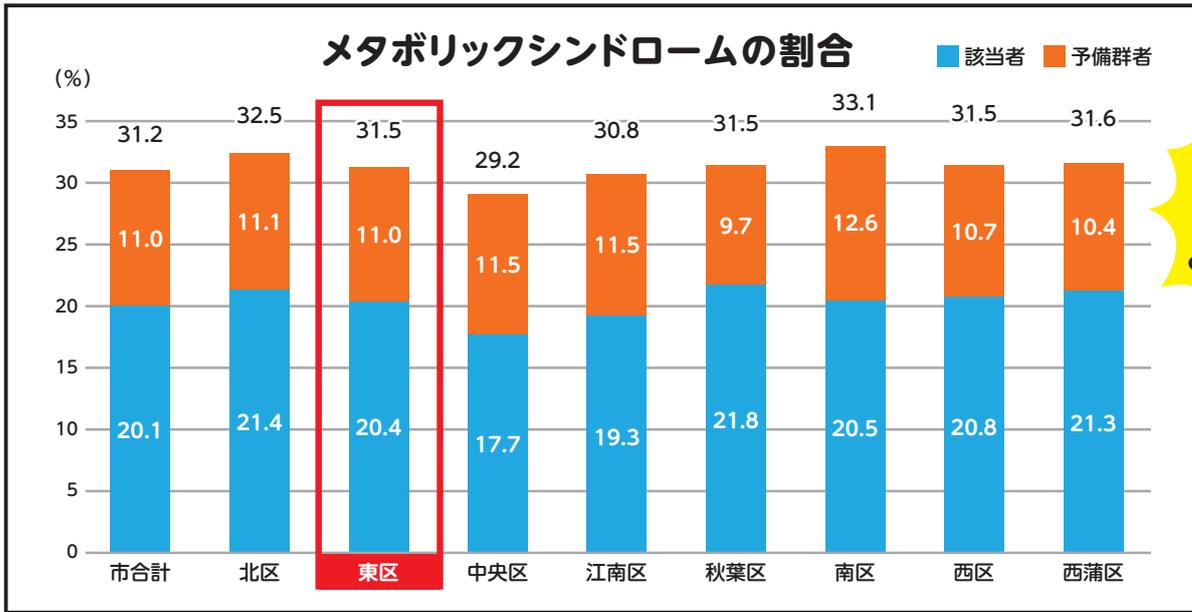
20年以上取り組みを続けていらっしゃる方もいます。ご自分に合った方法を見つけ、“継続”することが大切です。

このガイドブックが皆様の健康づくりにお役立ていただけることを願っています。

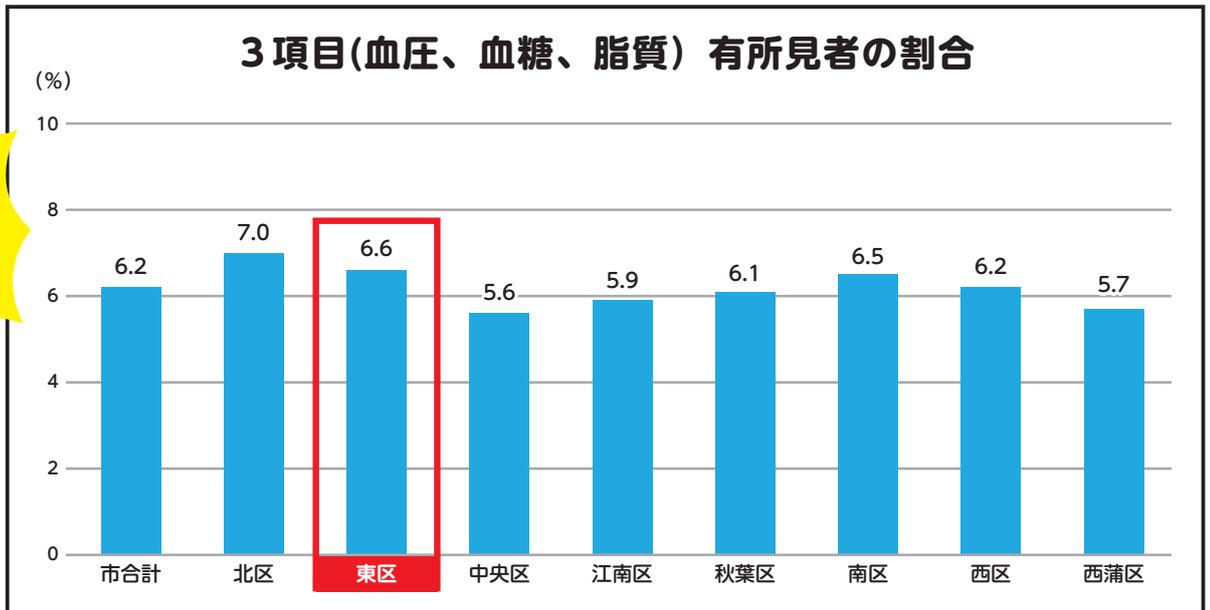


東区公認キャラクター
東区応援団長「めたりん」

東区ってどんなところ？



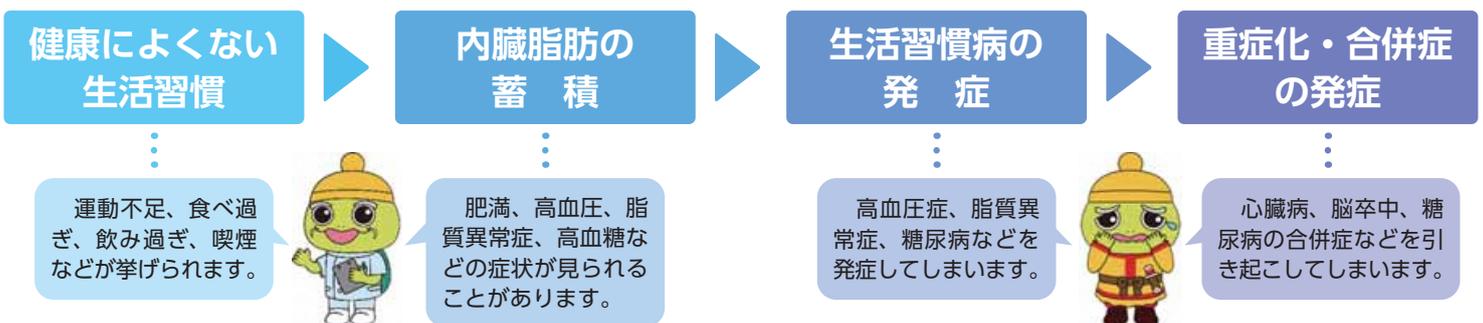
東区は市の平均よりも高い!!



東区は市の中で2番目に高い!!

生活習慣病は気づかないうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高まります。

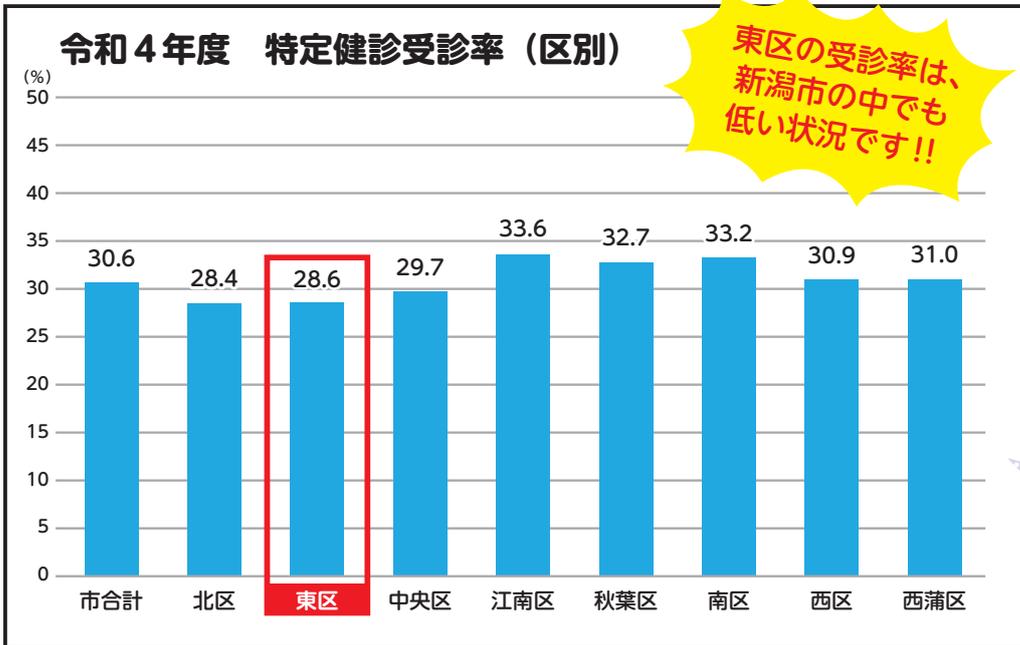
動脈硬化が進行します



予防するには…

生活習慣病を予防するために、毎年健診を受けましょう！

東区の特典健診受診率を知っていますか？



健診を受けていないと…

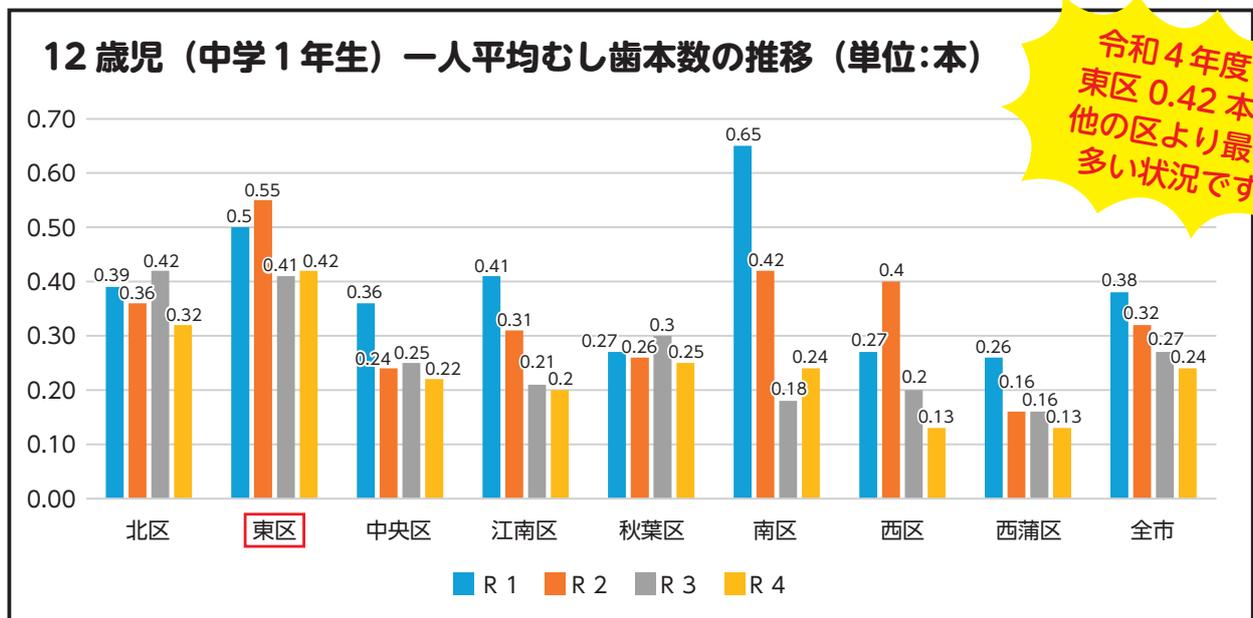
病気の自覚症状が出るまで気が付かず、重症化の恐れがあります。重症疾患で倒れた方のうち、約6割が健診連続未受診でした。

早いうちに病気の芽に気づき、治療へ繋がれるよう毎年健診を受けましょう！

まずは健診を受けることが大事
健診を受けて自分の体のことを知ろう

出典：新潟市国保健診データ（令和4年度）

東区は子どものむし歯も多いことをご存じですか？



出典：新潟市教育委員会保健給食課

歯っぴーすまいるプロジェクトのご紹介

東区では、こども食堂・保育園・幼稚園・こども園・放課後児童クラブ等と連携して歯とお口の健康づくり「歯っぴーすまいるプロジェクト」を実施しています。

家族みんなでお口の健康に取り組みましょう！



自分のからだを知ろう！

健診でげんきをアップしよう！

ご自身の体のこと、どこまでご存知ですか。
体の異常は見た目だけではわかりません。年に一度は体の総点検を行いましょう。

新潟市の受診券を使って、健康チェック!!

新潟市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で検診を受ける機会がない方へ各種検診を行っています。

対象の方へは、右記の受診券、案内冊子「検診いっ得」などが入ったA4サイズの白い封筒をお送りしています。

(受診券の色 市国保→緑、後期高齢→ピンク、それ以外の保険→青) お手元にない場合は、お問い合わせください。

受診の際は受診券が必要です



受診券



案内冊子「検診いっ得」

各種検診を受けられる医療機関・検診の種類・日程・対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。

特定健康診査



ワンコインでお得にメタボチェック!

お問い合わせ

東区役所健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2350

特定健康診査（特定健診）とは、生活習慣病の要因となる「メタボリックシンドローム」の予防・解消に重点を置いた健診です。自覚症状がなくても体の状態を確認するよい機会です。年に1度の習慣として、健康管理に役立てましょう。

検査項目

身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

特定健診が受けられる医療機関・対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。

対象となる方

対象（令和7年3月31日現在の年齢）	40歳～59歳	60歳以上
40歳以上の新潟市国民健康保険加入者	500円	無料
新潟県後期高齢者医療制度加入者 生活保護受給者 等	無料	

※左記対象者以外の特定健診については、各医療保険者（健康保険証の発行元）にお問い合わせください。

※市民税非課税世帯の方は無料となります。無料券を発行しますので、受診日の14日前までに申請してください。

がん検診

自覚症状がない今こそがん検診を受けましょう!!

お問い合わせ

東区役所健康福祉課健康増進係
☎ 025-250-2350



検査項目

肺がん（結核）、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌検査

各がん検診の医療機関・対象年齢・持ち物などは「検診いっ得」に掲載されています。

対象となる方

令和7年3月31日現在 40歳以上で、下記のいずれかに該当する方（※子宮頸がんは20歳以上の方）

- 新潟市国民健康保険加入者
- 新潟県後期高齢者医療制度加入者
- 生活保護受給者等
- 職場や被扶養者向けのがん検診の機会のない方



健康相談

要予約



保健師や看護師、栄養士がご相談を伺います。血圧測定・体脂肪測定・みそ汁の塩分濃度測定ができます。

会場	申し込み先	開催日	時間
木戸健康センター	☎025-250-2370	8/20(火) 9/17(火) 10/15(火) 11/19(火) 12/17(火) <small>令和7年</small> 1/21(火) 2/18(火) 3/18(火)	① 9:10~ ② 9:50~ ③ 10:30~ ④ 11:10~
石山地域保健福祉センター	☎025-250-2901	10/ 1(火) 12/ 3(火) <small>令和7年</small> 2/ 4(火)	
シルバーピア石山	☎025-250-2901	9/27(金) 11/22(金) <small>令和7年</small> 1/24(金) 3/28(金)	① 13:40~ ② 14:10~ ③ 14:40~

令和6年度はすべての会場が要予約となっておりますので、ご注意ください

骨粗しょう症予防相談会

要予約



骨密度測定と、その結果から栄養士・看護師による骨粗しょう症予防のための健康相談を行います。見えないところだからこそ、測定してチェックすることが大切です！

申し込み先

新潟市役所コールセンター

☎ 025-243-4894

(午前8時~午後9時 年中無休)

≫ 対象となる方 >> 18歳以上の新潟市民

≫ 申し込み方法 >> 申込開始日以降に、新潟市役所コールセンターへお電話ください。

開催日	会場	受付時間(各回先着7名)	申込開始日
8月27日(火)	木戸健康センター	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40 ④ 11:10	8月 8日(木)
9月27日(金)	シルバーピア石山	① 9:40 ② 10:10 ③ 10:40 ④ 11:10	9月 5日(木)
11月28日(木)	中地区公民館	⑤ 13:10 ⑥ 13:40	11月 7日(木)
12月 3日(火)	石山地域保健福祉センター	⑦ 14:10	11月21日(木)

40・50歳限定

(令和7年3月31日現在の年齢)

おとなのデンタルサポート

新潟市成人歯科健診のご案内

≫ 内容 >> むし歯・歯周病の検査、顎関節、口腔粘膜などの検査
希望制で歯のクリーニング体験(上の前歯4本の前面)ができます。

≫ 自己負担 >> 500円

1つでもあてはまる方は
委託医療機関へ予約！

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる

詳しくは
新潟市ホームページへ >>



食事でげんきアップ

＼ 主食・主菜・副菜 を組み合わせせて /

野菜 de ちょいお生活

ご存知ですか？

新潟市民は脳梗塞や胃がんで亡くなる人の割合が多く、予防するには
食塩を減らして↓、野菜を食べる↑ など、**栄養のバランスが大切です**

Q 栄養バランスの
良い食事とは？

A **主食・主菜・副菜のそろった食事です**

食事を“つくるとき”、“選ぶとき”、
主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することがポイントです

副菜 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこと
- 海そう
- いも類



副菜 **主菜**



主食 **副菜**

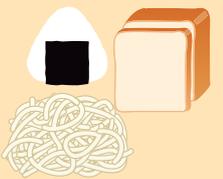
主菜 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



主食 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



プラス 181回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物



理由があります！

主食・主菜・副菜が
そろった食事を
する人は

Good! 食塩の摂取量が少ない

減塩にも!! 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数と食塩量の関係



Good! 余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながすカリウムの摂取量が多い

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。 ※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。

野菜にも!! 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数とカリウム量の関係



平成27・28年度新潟市健康・栄養調査

みんなができる 実践ポイント

食塩の目標量

男性 **7.5g**未満 女性 **6.5g**未満

日本人の食事摂取基準2020年版

野菜の目標量

1日の目標量 **350g**

小鉢のおかず
1日 **5皿**が目安です。



減塩のポイント

栄養成分表示を確認

栄養成分表示 1袋(200g)当たり	
熱量	172kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g

加工食品等には
栄養成分表示が義務付けられています。
1日の目標量と照らし合わせ、
賢く食べましょう。



女性の1日の
食塩目標量の
約半分

副菜は塩をつけない
冷やしトマトなどに!

野菜を増やすポイント

みそ汁、スープには具をたっぷり

加熱すると野菜のかさが減り、食べやすくなります。
また、具が増えることにより汁の量が減るため
減塩にもつながります。



具たくさんにすれば
立派な副菜に!

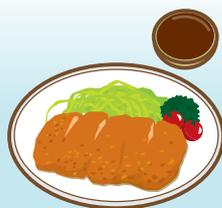
今日からできる 減塩のこつ



だしを効かせて
薄味でもおいしく
する



塩の代わりに酢
やレモン、香味野
菜、香辛料を使う



しょうゆやソー
スなどは「かけ
る」より「付ける」



減塩食品を上手
に使う

減塩レシピ紹介

クックパッド「新潟
市のキッチン」にて
食推おすすめレシピ
を公開中!



健康づくり講習会開催のお知らせ

“動脈硬化を予防してしなやか血管”をテーマに健康講話及び調理
実習(主菜・副菜の2品)を行います。

健康づくり講習会日程

詳細は、東区だよりをご覧ください。

日にち	時間	会場	東区だより掲載日	申込開始日	定員	料金
9月19日(木)	10:00~11:30	石山地区 公民館	8月18日(日)	8月21日(水)	各回 先着12名	400円 (食材料費 一部負担金 として)
10月 9日(水)	11:00~12:30	東区 プラザ	9月 1日(日)	9月 4日(水)		
11月15日(金)	10:00~11:30	東区 プラザ	10月20日(日)	10月23日(水)		

* 10月9日のみパッククッキング(ポリ袋を使った調理方法)をします。

支部長より 一言



東支部長 大場さん

私達の体は食べ物によって作られています。生きることは食
べること、食事は1日3回毎日
です。この食を通して、自分の
健康はもとより、家族や周りの
人にも健康になってもらうため、
ぜひ講習会に参加しませんか?

私達食推は、「私達の健康は私
達の手で」を合言葉に、食・健
康づくりのボランティア活動を
しています。講習会では、私達
食推が、皆様の健康づくりのお
手伝いをさせていただきます。

運動でげんきアップ

ウォーキングのすすめ

歩くこと（ウォーキング）は手軽に行うことができる運動です。1日8,000歩～10,000歩で基礎代謝がアップし、生活習慣病の予防や改善につながります。

通勤や買い物、散歩など普段の生活でまずは今より10分（約1,000歩相当）多く体を動かしてみませんか。

POINT!



ウォーキングフォームのポイント

① 頭は揺らさずしっかりと!
体の上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにする。

② 視線はまっすぐ
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る。

③ 呼吸は自分のリズムで
呼吸は無理したり、意識せずに、自分の自然なリズムで歩く。

④ 肩は力を抜いてリラックス
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になる。

⑤ ひじはやや曲げて。腕は大きく振る
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がる。

⑥ 腰の回転で歩幅を広げて
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がる。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がる。

⑦ 膝を伸ばしてかかとから着地
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地する。かかとから着地をすれば、歩幅が広がる。

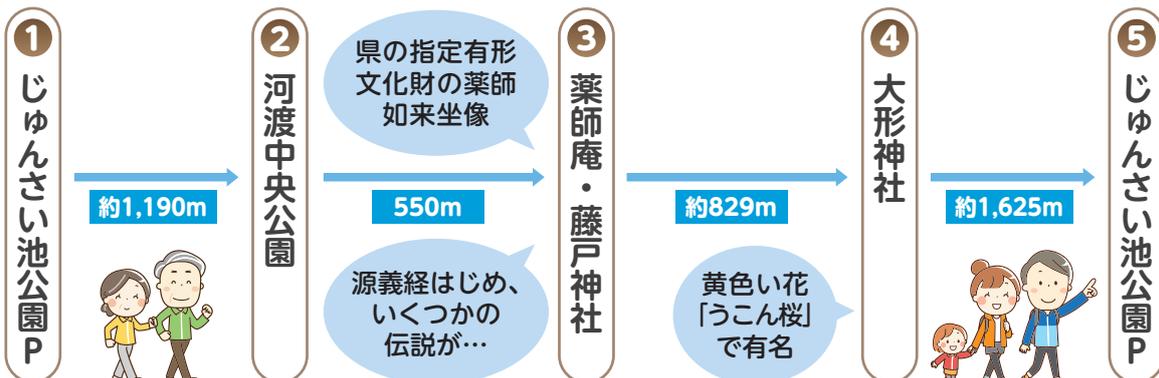
⑧ しっかり大地をキック
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキックする。

資料：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

おすすめ！ウォーキングコース



約3,970m



ウォーキング自主グループのご紹介

東区内にはウォーキング自主グループが7グループあり、楽しく、活発に活動しています！

山の下地区

山の下月曜ウォーク



毎月第3月曜日
活動範囲：山の下周辺
雨天時は新潟みなとトンネル

会員は17名、みなとトンネルを中心に、2時間、時には四季折々の花を見ながら楽しく活動しています。

木曜ウォーキング会



毎月第4木曜日
活動範囲：区内・市内・市外
夏期・冬期・雨天時は新潟みなとトンネル

市内を活動区域として定例会と季節に合わせたハイキング・イベント等や会報の発行で笑顔で元気で23名活動中です！

下山かよう歩く会



毎月第3火曜日
活動範囲：下山周辺・区内・区外
夏期・冬期・雨天時は新潟みなとトンネル

コースは区内だけでなく市内全体です。みんなで話し合い、季節に応じて行き先を決めて楽しく活動しています！

木戸・大形地区

水曜ウォーキング



毎月第3水曜日
活動範囲：区内・市内・市外
雨天・夏期・冬期は東総合スポーツセンター内、新潟みなとトンネル

桜見や下町歩き、昨年度は新発田町歩きも実施し好評でした。みんなで歩くと楽しい発見がたくさんありますよ！

大形歩こう会



毎月第4月曜日（休日の場合第5月）
活動範囲：大形周辺・区内・市外
冬期・雨天時は新潟みなとトンネル

私たちと一緒に楽しく歩いて新しい発見をしてみませんか！

石山地区

石山健康あるこう会



毎月第2金曜日
活動範囲：石山周辺・市内・市外

市内の名所や近郊の名所を見学しています！

火・金ウォークの会



毎月第1火曜日、第3金曜日
活動範囲：石山周辺・区外・市外

コースは新潟市内だけでなく、春は桜、秋は紅葉を求め市外へ。21名のメンバーで楽しく活動しています！

随時会員募集中！！

詳しくは、東区健康福祉課健康増進係（☎ 025-250-2350）へお問い合わせください。

東区はウォーキングにピッタリの名所がたくさん！
歴史や四季を感じながら歩いてみませんか？

東区名所めぐり
ウォーキングマップはこちら



東区のおもなスポーツ施設



施設情報



スポーツ教室



東総合スポーツセンター

東区はなみずき 3-4-1
☎ 025-272-5150



新潟市内最大の観覧席数(3,120席)を有する体育館です。国体をはじめ、全国大会なども多数開催されています。

大会以外にも、トレーニングやランニング、バドミントンや卓球などの個人開放も実施しており、日常の健康づくりの場になっています。トレーニングルームにはクライミングルームも併設されています。

春・秋・冬には約40種類に及ぶ多様なスポーツ教室を開催しており、多くの方が参加しています。

下山スポーツセンター

東区下山 1-121
☎ 025-272-7677



プールでは関節などにかかる負担が軽減されるので、膝や腰に不安がある方もしっかり鍛えられます。

トレーニングルームでは、広いスペースと充実した設備でのびのびと運動できます。また、トリムコースは1周470mで、無料で利用いただけます。

初心者から上級者まで参加いただける水泳教室やアクアエクササイズ教室などのスポーツ教室も開催しています。

新潟市庭球場

東区江口 114-1
☎ 025-276-8900



全国大会から小規模大会まで開催できる砂入り人工芝16面の県内有数の庭球場です。

大会のない日やナイターは多くの一般市民の方で賑わっています。また、4歳からシニア層まで年齢問わず参加が可能なテニス教室を開催しています。

無料で利用できる「壁打ちコーナー」や、1周600mの「トリムコース」も併設しています。

※上記3施設は、新潟市より指定を受け、公益財団法人新潟市開発公社が管理・運営を行っています。

運動事業のご紹介

健康ミニ講座

要予約

運動普及推進委員と一緒にラジオ体操、ストレッチなどを行います。体操の後は、栄養講座、血圧・体組成測定などを行います。

会場：石山地域保健福祉センター 定員：各回 15名 お問い合わせ・申し込み先→石山地域保健福祉センター ☎025-250-2901

日程	会場	時間	申し込み方法
①令和6年 8月 6日(火)	石山地域保健福祉センター	13:00~14:30 【内容】 ・音楽に合わせた簡単な体操 ・ラジオ体操 ・保健師、栄養士のお話 ・血圧・体組成測定 ・健康相談 など	各回前月の東区だより掲載後申し込み開始。定員になり次第終了。
②令和6年10月 1日(火)			
③令和6年12月 3日(火)			
④令和7年 2月 4日(火)			

スポーツクラブを利用してメタボ予防・改善に取り組みませんか？

生活習慣改善モニター

》対象となる方

※下記の要件をすべて満たす方

- 新潟市に住所のある 30～74歳の男女
- 特定健康診査や職場健診・人間ドック等を受診している方（申込日から過去1年以内の受診）かつ健診結果が腹囲「男性 85cm」、「女性 90cm」以上 または、BMI*が「25以上」の方

※BMIとは…おもに肥満の判定に用いられる国際的標準指標 (Body Mass Index)
計算式 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- 3か月間の運動プログラムを週1回以上実施できる方
- 医師から運動制限されていない方
- 令和7年度及び令和8年度の健診結果を提供できる方

モニター期間は
約6か月



費用は
3,000円!



》利用できるスポーツクラブと期間

期	利用期間	募集開始日
A	8月～10月	募集終了
B	9月～11月	募集中
C	10月～12月	8月 7日(水)
D	11月～令和7年1月	9月 4日(水)
E	12月～令和7年2月	10月 9日(水)
F	令和7年1月～令和7年3月	11月 6日(水)

下記のスポーツクラブから1つお選びください!

- アクシーひがし
- アクシーユタカ
- JOYFIT 新潟東区役所

対象とならない方

- すでに、スポーツ施設やスポーツクラブに入会し取り組んでいる方
- 過去に当モニターとして実施したことがある方
- 利用を希望するスポーツクラブで過去に会員だった方

応募申請書をダウンロード



》令和5年度 参加者の声

Sさん (JOYFITで実施)

①きっかけ ②生活や体の変化 ③感想

①若いころはスポーツに明け暮れ、太るなんて想像もしていませんでしたが、働くようになって運動をする時間がなくなり、ベルトの上脂肪が乗っかるのが気にならなくなっている自分がいました。気づけば172cm 80kg…。危機感がありました。なかなか踏み出せずにいるとき、妻から新潟市が生活習慣改善モニターを募集しているからやってみたら？と言われ応募してみることにしました。

②モニターになることができ、面談を受ける中で、保健師の方から「歳をとってから痩せると皮が弛んで…」という言葉聞いてやる気に火が付いたような気がします。①週に2日ジムに通う、②15時以降は菓子パンを食べない、③毎日体重計に乗る、この3つの目標をたててジムに通いました。3か月のジムでの運動プログラム終了後もこの目標は習慣化され、今もジムに通っています。モニター開始から半年後の面談で測定をしましたが、80kgだった体重は72kg、ウエストは約10cm減。履けなくなっていたズボンも履けるようになっていました。

③今回のモニターでよかった点は、①無理のない目標をたてたこと、②夜遅くまで使えるジムに通えたこと、③街中ではなく、みんなが運動しているジムという環境に身を置くことができたこと、の3つだと思います。私は生活スタイルを大きく変えることなく運動習慣を手に入れることができました。働く世代の運動習慣化は全国的にも大きな課題となっていますが、一歩を踏み出すきっかけとしては非常に低いハードルだったと思います。生活習慣改善モニターになり、プロの体から脱却できて最高でした!

お問い合わせ・申し込み先

東区役所健康福祉課健康増進係

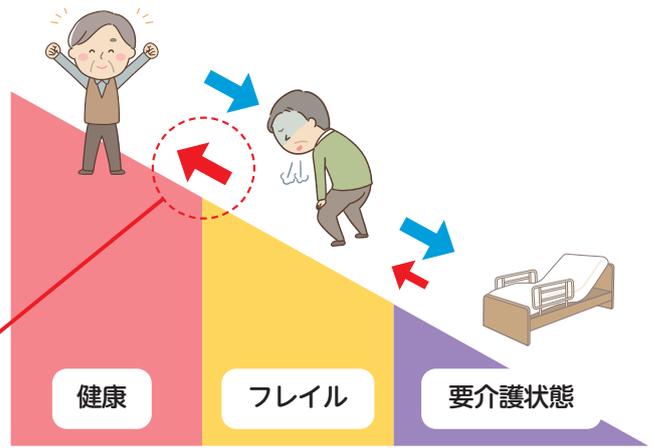
☎ 025-250-2350



“フレイル”をご存知ですか？

フレイルとは

- ・加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
- ・放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- ・早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、**フレイルの進行を防いだり、健康な状態にもどすことができます。**



お家でできる!かんたんチェック



回答欄の右側に該当すると要注意!

	チェック項目	回答欄	
栄養	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※飯島勝矢「東京大学高齢社会総合研究機構」監修「フレイル予防ハンドブック」より一部抜粋

フレイルチェック会に参加しませんか？

握力や筋肉量、滑舌など、機器を使って測定したり、質問票に答えたりすることでフレイルの兆候を確認します。

[詳しくはこちら](#)



会場	日	時間
山の下まちづくりセンター	① 8月 9日(金)	10:00~12:00
	令和7年 ② 2月14日(金)	
下山コミュニティハウス	令和7年 ① 2月 6日(木)	13:30~15:30
東区プラザ ホール	令和7年 ① 1月 9日(木)	13:30~15:30
シルバーピア石山 第1・2会議室	令和7年 ① 1月22日(水)	10:00~12:00
石山南まちづくりセンター	① 8月26日(月)	13:30~15:30
	令和7年 ② 2月17日(月)	
東石山コミュニティハウス	①12月16日(月)	13:30~15:30

≫ 対象 ≫ 65歳以上の東区民

≫ 申し込み・お問い合わせ ≫

開催日の1週間前までに東区健康福祉課健康増進係 (☎ 025-250-2350) へ電話。

地域コミュニティ協議会等のご協力を得て開催している会場もあります。ご協力をいただく活動団体の状況によりご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

地域の茶の間で楽しく運動

東区では、希望のあるお茶の間や地域で活動されている団体に対し、介護予防を目的に無料で講師を派遣します。

また、運動普及推進委員の皆さんと一緒に、その後も運動が継続できるよう支援しています。身近なところから皆さんで健康づくりを始めませんか。

※普段運動を行っていない団体が優先です。

状況によってはご希望の時期に実施できない場合もあります。



お問い合わせ

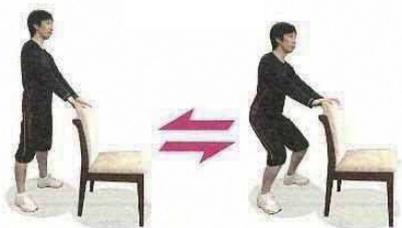
東区役所健康福祉課健康増進係

☎ 025-250-2350

自宅でできる🏠 おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり、ややきつと感じるところまでやってみましょう（10回が目安です）。
- 体調が悪いときや関節が痛むときは無理をしないようにしましょう。

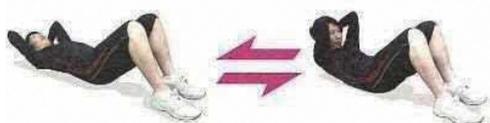
◆スクワット



※ひざはつま先より前に出さない

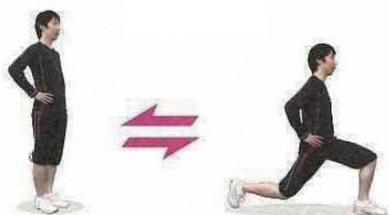
- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ②このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意してください。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

◆上体起こし



- ①仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

◆ランジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③反対の足でも、同じ動作を行います。

出典：「フレイル予防ハンドブック」 監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

まずは

やってみよう

体しゃっきり体操



体力に自信のない人でも取り組みやすい体操です。ストレッチや筋力トレーニングが組み込まれていて、腰痛やひざ痛の改善などに効果があります。

スクワットなど家でできる運動をまとめた「体しゃっきり体操」のDVDを貸し出しています。市内図書館（AV資料取り扱い館のみ）で借りられます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操 検索

▶▶ スマートフォンはこちら ▶▶

▶▶ 床編



▶▶ 椅子編



お口の健康でげんきアップ



歯と口の健康

お口の健康って最近よく聞くけどどう関係があるの？

歯周病は、不十分な歯磨き、喫煙、不規則な生活、ストレス等により進行します。歯周病を起こす細菌は、全身の健康状態を悪化させます。

むし歯や歯周病は、その発症、進行により歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康に影響を与えるものとされています。自分の歯が多く保たれている高齢者は、健康寿命が長く、要介護日数が短いという研究結果も出ています。

歯ぐきの慢性的な炎症が全身の健康に影響を及ぼす

糖尿病

認知症 脳梗塞 など

抵抗力が弱くなる
お口の手入れができなくなる

歯周病

(歯肉炎・歯周炎)

舌清掃は味覚を戻し、減塩にも繋がります

不十分な歯磨き、喫煙、不規則な生活、ストレス など

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきが腫せてきたみたい
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角な三角形ではなく、うっ血してプロブヨしている
- ととき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある

参考：8020推進財団



ひとつでも該当項目がある場合は、歯科健診を受けましょう。

TRY!

- 定期的に歯科健診を受ける
- デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用し、歯垢(プラーク)を除去する
- 食事はよく噛んでゆっくり食べる

〔新潟市発健康行き〕2023. 3月改定版より引用

全世代向け セルフケアのポイント

🦷 歯ブラシは優しく小刻みに動かそう

歯ブラシは、毛先が広がらない程度の軽い力で握って動かしましょう。一度に磨く範囲は1～2本とし、小刻みに20回程度磨きましょう。磨く歯の順番を決めると、磨き残しを防ぐことができます。

🦷 歯磨き後のうがいは軽めにしよう

ほとんどの市販の歯磨き剤には、フッ化物が含まれています。フッ化物が口の中に残るよう、歯磨き剤を使った後は、大さじ1杯程度の水で5秒間のぶくぶく

うがいを1回だけするようにしましょう。フッ化物を含むうがい薬の使用も、虫歯予防に効果的です。

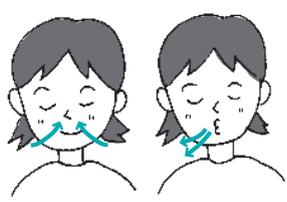
🦷 デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

歯ブラシのみで取れる歯と歯の間の歯垢の割合は約6割です。デンタルフロスなどの歯間部清掃用具を併用すると、約9割の歯垢を取ることができます。歯磨き前に歯間部清掃用具を使うようにすると、使用を習慣化しやすくなります。

高齢者向け セルフケアのポイント

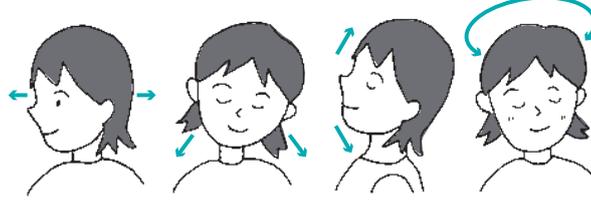
🦷お口の体操をしよう 口は「食べる」「話す」「表情を作る」などの機能を担っています。口も体と同じく、体操で機能を維持・向上させることができます。食事前や入浴時に、継続して「お口の体操」を行いましょう。

①深呼吸



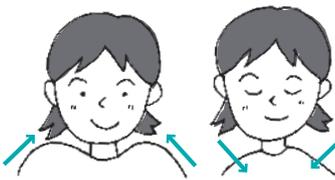
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

②首の運動



1) 左右を向く 左→正面→右→正面
2) 左右に傾ける 左→正面→右→正面
3) 上下を向く 下→正面→上→正面
4) 回す 左回り→右回り

③肩の運動



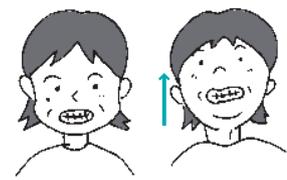
1) ゆっくり上げ、ストンと下ろす
2) 腕を回す 前回し→後回し

④頬の運動



1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
2) 両方膨らませて両手をあて、ぶっとつぶす

⑤顔の運動



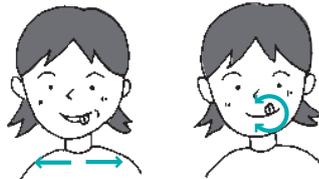
1) 口を尖らせて「ウー」
2) 口を横に広げて「イー」
3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

⑥耳下腺マッサージ



両手を頬にあて、ゆっくり円を書くようにマッサージ 前回し→後回し

⑦舌の運動



1) 前に出す
2) 左右に動かす
3) 唇をゆっくりなめる

⑧発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす
「ハ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

唾液の分泌も促す効果があります

繰り返し発音しよう

口腔ケアマニュアル（「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班発行）より

お口の健口セミナー

≫ 対象となる方 ≫ 65歳以上の新潟市民 定員 15名

2回1コース（募集期間：令和6年9月18日(水)～10月2日(水)）

日程	会場	時間	主な内容
①令和6年10月16日(水)	木戸健康センター (東区役所庁舎2階)	10:00～11:40	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔、運動、栄養についてミニ講座 ・誤嚥性肺炎の予防について ・お口の体操、お口の清掃について ・飲み込む機能を高める運動 ・唾液腺マッサージ等
②令和6年10月30日(水)			

出前出張型 「地域の茶の間」などへ歯科衛生士が出張して健康講話を行います。

所要時間	主な内容
約1時間	<ul style="list-style-type: none"> ・誤嚥性肺炎の予防について ・お口の清掃について

申し込み先

東区役所健康福祉課健康増進係

☎ 025-250-2340



健康づくり応援隊

うんすい しょくすい
～運推さん・食推さんの紹介～

東区には、皆様の健康づくりをサポートして下さっている方がたくさんいらっしゃいます。今回は運動普及推進委員と食生活改善推進委員についてご紹介します！



健康寿命延伸応援隊

TEAM EAST

ターコイズブルーのポロシャツが自印です！

運動普及推進委員

食生活改善推進委員

運動普及推進委員のご紹介

通称
うんすいさん

私たちは、地域で運動を通して、健康づくり活動を普及しているボランティアです。東区では20名の運推さんが活躍しています。

》こんなことをしています

- 健康てくてく歩こう会の開催（春・秋）
- 地域の茶の間など地域のボランティア活動
- 市健康づくり事業への協力
- 介護予防・生活習慣病予防のための運動



運動普及推進委員・東支部の皆さん
(令和6年撮影)

東支部長 眞野さん



健康づくりのポイントは、生活習慣の基本である「栄養」、「運動」、「休養」の三つの要素のバランスを保つことが必要です。そして人と人との繋がり、地域や社会との繋がり、正しい情報との繋がりも大切です。皆さん、お茶の間に、ウォーキングで、健康教室で、私達運動普及推進委員と一緒に楽しく、そして元気に体を動かしませんか。

※一緒に活動する仲間を募集中です！詳しくは裏面「運動ボランティア養成講座」をご覧ください！！

食生活改善推進委員のご紹介

通称
しょくすいさん

「私達の健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域で推進している食の健康ボランティアです。

東区では34名の食推さんが食育教室や健康づくりのための教室を開催し、活躍しています。

》こんなことをしています

- 健康づくりのための料理教室
- 郷土料理を普及するための料理教室
- 学校・地域団体等の要請に応じた活動
- 健康的な食生活に関する知識の普及



食生活改善推進委員・東支部の皆さん
(令和6年撮影)





令和6年度 運動ボランティア養成講座



市では運動を通じた健康づくりや介護予防の普及・定着を行う運動ボランティア（運動普及推進委員）の養成を行います。あなたも運動について理論と実践を学んで、自分も周りの人も健康になるようなボランティア活動に参加してみませんか。

- 主催** 東区役所 健康福祉課
- 対象** おおむね70歳以下の市民
※継続して運動ボランティアの活動を行う体力がある人
※医師から運動制限のある人は除く
- 会場** 東区プラザ ホール、多目的ルーム1、2（東区下木戸1-4-1）
※9/13（初回）は多目的ルーム2にお越しください。
2回目以降はその都度ご案内します。
- 定員** 先着20名
- 参加費** 無料
- 修了証書** 全日程の8割以上出席者に修了証書を交付します。
修了後は運動普及推進委員として、地域の介護予防・健康づくり活動への参加をお願いいたします。



回	日程(時間はいずれも13:00~受付 講座は13:30~16:00まで)		
1	9/13(金)	開講式 オリエンテーション	講話 ◆「市民が主体的に取り組む健康づくりとその支援」 講師：新潟大学教育学部 名誉教授 篠田 邦彦 先生
2	9/20(金)	地域の健康づくり活動を知ろう ◆地域の健康施策について ◆健康管理・運動開始前の健康チェック	◆運動普及推進委員の活動 ◆体しゃっきり体操
3	9/27(金)	運動の意義を知ろう ◆準備体操と整理体操の必要性 ◆運動の種類と効果(ストレッチ・筋力アップ運動・有酸素運動など)	
4	10/1(火)	体を動かしてみよう ◆健康づくりのための効果的な運動① ◆体しゃっきり体操	3回目、4回目、5回目講師 かえつクリニック メディカルフィットネスウオーム 健康運動指導士 中野 沙紀 先生
5	10/11(金)	体を動かしてみよう ◆健康づくりのための効果的な運動② ◆体しゃっきり体操 ◆レクリエーションを学ぶ	
6	10/17(木)	健康づくりのために学ぼう ◆健康づくりと食生活 ◆認知症について考えよう ◆運動普及推進協議会の活動と加入について	修了式

お申し込み期間 令和6年8月7日(水)～9月6日(金)まで

お申し込み・お問い合わせ 東区役所 健康福祉課 健康増進係 ☎025-250-2350

※参加の方には別途、受講のご案内(持ち物等)を郵送いたします。



発行元 **新潟市東区役所**

〒950-8709 新潟市東区下木戸1-4-1

☎025-250-2350