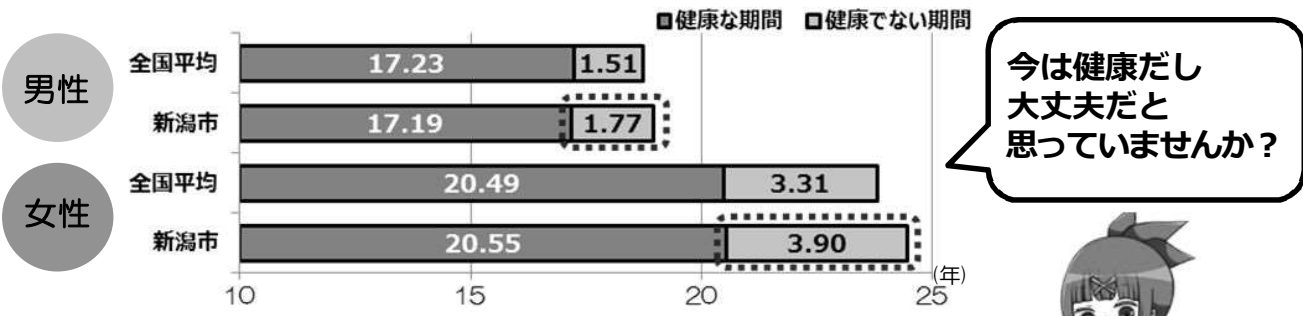


重症疾患で急に倒れた方のうち、約6割は・・・です！

新潟市民は、健康でない期間が長くなっています！

新潟市民65歳の平均余命と健康寿命(要介護2以上を健康でない期間と定義)



今は健康だし大丈夫だと思いませんか？



どうして要介護になるの？

要介護になる主な原因は、脳血管疾患です！

介護度別に見た介護が必要になった主な原因 (単位 %)



介護度	第1位	第2位	第3位
総数	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

要介護になる主な原因の第1位は脳血管疾患です。重度の介護認定者ほど脳血管疾患が多くなっています。

資料：厚生労働省 平成25年国民生活基礎調査(全国)

どうして脳血管疾患になるの？

乱れた生活習慣の積み重ねなどが原因です！



食塩の摂りすぎも、脳血管疾患のリスクのひとつです！

家計調査において新潟市は「食塩」の購入額が全国1位

その他にも・・・

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

食塩摂取量の目標は男性8g未満 女性7g未満
新潟市民は男性の8割 女性の9割が食塩を摂りすぎています

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(東京都部含)の順位

資料：平成27・28年度 新潟市健康・栄養調査

運動不足は生活習慣病の引き金にもなります！

新潟市民の平均歩数は全国平均を下回っており、活動量が不足しています！

運動習慣の目標は1日60分くらい体を動かす生活を実践している人の割合 40%以上 (28年度現在)
男性 25.6%
女性 21.1%

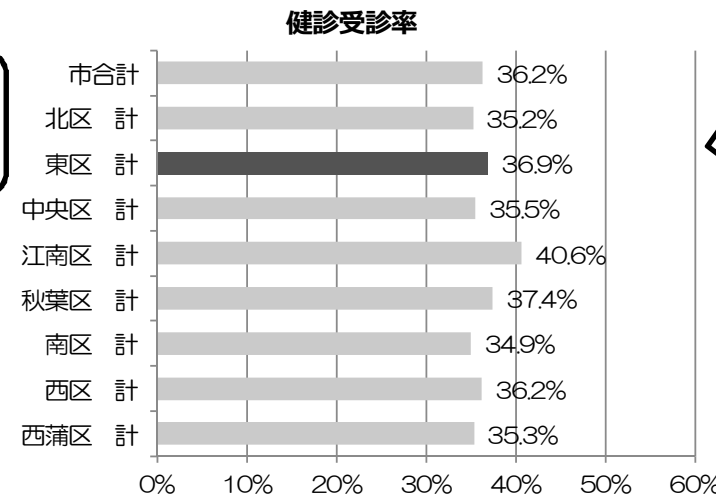
	男性		女性	
	15歳以上	〈再掲〉70歳以上	15歳以上	〈再掲〉70歳以上
全国	7,074	5,102	6,006	3,790
新潟市	6,401	4,440	5,990	3,305

資料：新潟市 平成19年市民健康・栄養調査、全国 平成20年国民健康・栄養調査

特別な運動をしなくても、家事や労働、通勤・通学など日常生活の中で体を動かす工夫を多く取り入れ積極的に動くことで、エネルギー消費量が増え、生活習慣病などの予防効果が期待できます。

生活習慣病を早く見つける方法は・・・

毎年健診を受けることで生活習慣病を早期発見できます



特定健診受診率の目標は平成29年度 60% (国保)
27年度特定健診受診率34.7% (国保法定報告値(速報値))

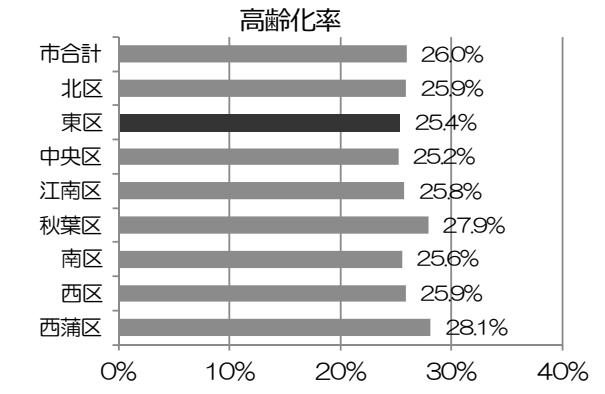
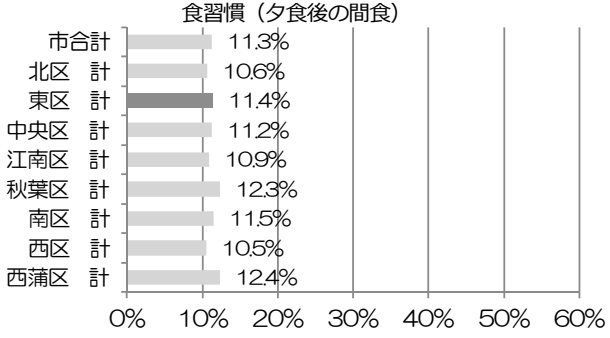
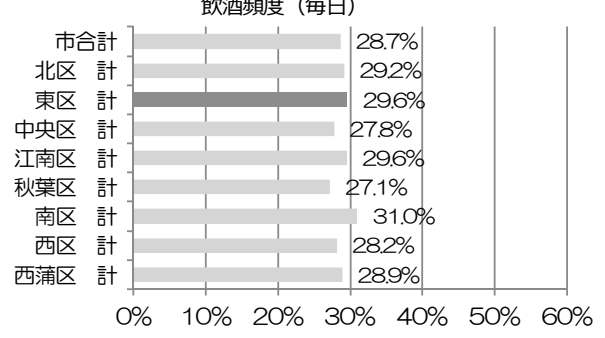
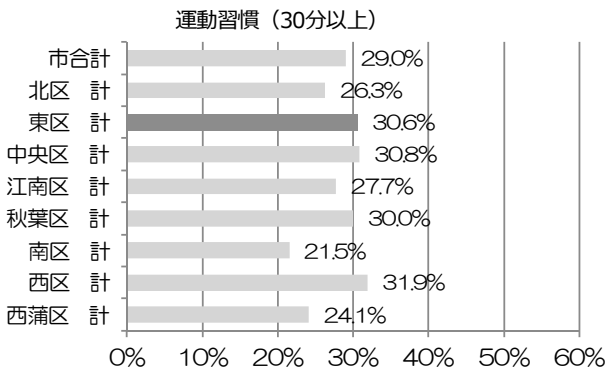
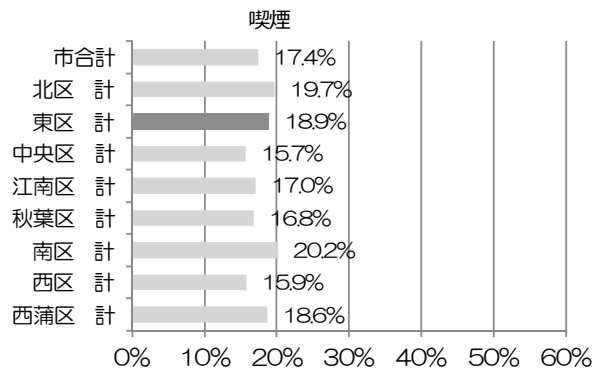
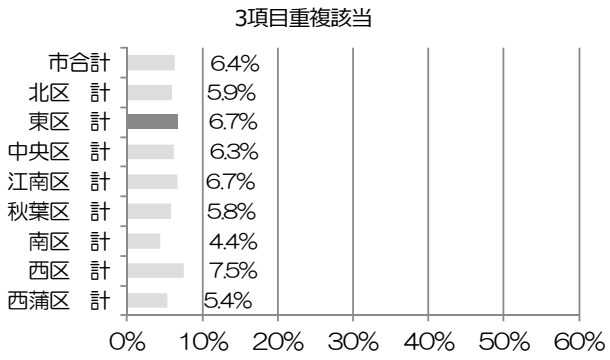
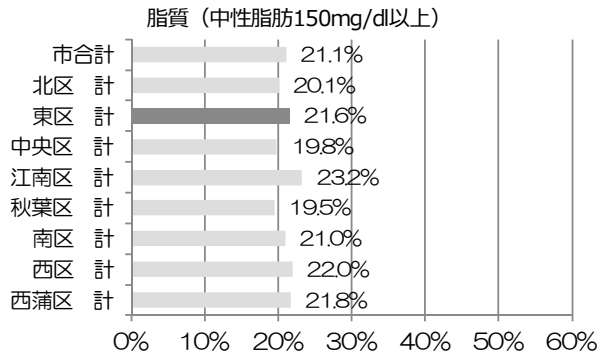
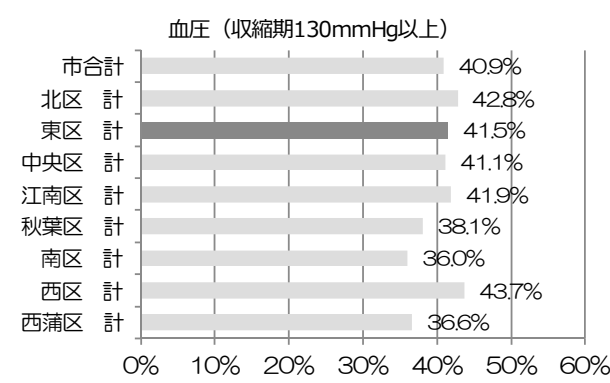
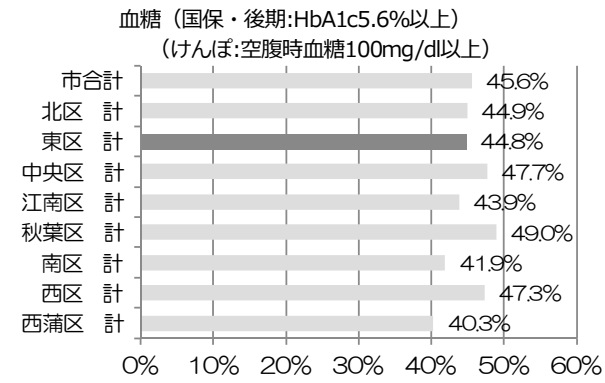
資料：平成26年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療保険・協会けんぽ 特定健診(健診)データ

重症疾患で急に倒れた方のうち、約6割は健診連続未受診です

※脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病性合併症を重症疾患として特定健診・レセプトデータ(平成24~26年度新潟市国保・後期高齢者医療保険)より算出

新潟市内8区の健診結果

平成26年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療保険・協会けんぽ 特定健診（健診）データより



平成26年9月末時点の住民基本台帳人口を基に算出

【健診データに関するお問合せは】
 東区役所 健康福祉課 健康増進係
 ☎(025)250-2350
 保健衛生部 保健衛生総務課 健康政策室
 ☎(025)226-1162

健康寿命を延ばすためには・・・

種類	内容	対象	方法	会場	問合せ
胃がん検診	バリウムまたは内視鏡検査	40歳以上 (施設検診は40・45歳と50歳以上が対象)	集団検診 施設検診	[集団検診] 決められた日時・会場で実施	東区役所 健康福祉課 ☎(025) 250- 2350
ピロリ菌検査	血液検査	40・45・50・55歳 新潟市胃がん検診(胃内視鏡検査)と同時実施	施設検診	[施設検診] 新潟市の特定健診・がん検診委託医療機関で実施(日時は医療機関によって異なる)	
肺がん検診	検診車によるX線撮影(喀痰細胞診検査)	40歳以上 (受診者のうち該当者)	集団検診		
特定健診	身体計測,血圧測定 尿検査,血液検査等	新潟市国保・後期高齢者 医療保険制度加入者	施設健診		

上記の他、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査も行っています。対象等の詳細は検診案内「検診いっ得?」や区だよりでご確認ください。

特定健診は加入している健康保険によって受け方が異なります。詳しくは健康保険証の発行元にお問合せください。

病気の予防や食習慣・運動習慣を見直す教室や講座を受けましょう (健康づくり全般)

種類	内容	対象	日時(予定)	問合せ
シニア健活セミナー	医師の講話・運動・栄養の実技	熟年期の健康づくりに関心のある方	10月ごろ	東区役所 健康福祉課 ☎(025) 250- 2350
メタボ改善運動スタートセミナー	運動初心者のための基礎講座	メタボ改善のための運動を始めたい方	5, 8, 11月ごろ	
健康のための食事講習会	健康講話とヘルシーメニューの調理実習	市民の方どなたでも	6, 8, 10月ごろ	
生活習慣病予防講演会	生活習慣病やがんの基礎知識と予防法の講話	市民の方どなたでも	年数回開催	
骨粗しょう症予防相談会	骨量の測定・結果と予防法の説明	18歳以上	年5回開催	
定例日健康相談会	健康や病気の予防に関する相談	市民の方どなたでも	毎月開催	

※日時・対象等の詳細は区だより等でご確認ください。

お得な健康情報で賢く健康に!

タイトル	内容	パンフレットの配布・設置場所等	問合せ
健幸サポート倶楽部	決められた歩数計をつけて歩き定期的にデータを取込み。歩数に応じて「こいがた未来ポイント」がたまる	東区役所健康福祉課 24番窓口	新潟市保健所健康増進課 ☎(025)212-8166
こいがた流ちよいしお生活	食塩が体に与える影響に関する情報		
こいがた流ちよいしおレシピ	うす味で野菜たっぷり人気ヘルシーメニューのレシピ集		
こいがたし健幸マイレージ	健康づくりの教室やイベントなどに参加して応募すると抽選で素敵な景品が当たる	石山地域保健福祉センター	新潟市環境政策課 ☎(025)226-1363 新潟市健康増進課 ☎(025)212-8166
こいがた未来ポイント	健康づくり・エコ活動に参加するとポイントがもらえ、りゅうとのバス乗車ポイントや新潟市共通商品券に交換できる		
総おどり体操	介護予防や健康づくりを目指して、楽しく体を動かしてもらうための体操	参加費無料の講習会あり 新潟市ホームページから動画の視聴も可能	新潟市高齢者支援課 ☎(025)226-1290