

新潟市発

保存版

健康行き

早期発見・早期治療が重要

行こう!

健康診断

とり過ぎを防ぐ

はじめよう!

減塩

今日から
TRY!

健康 未来につながらる

生活習慣を改善する

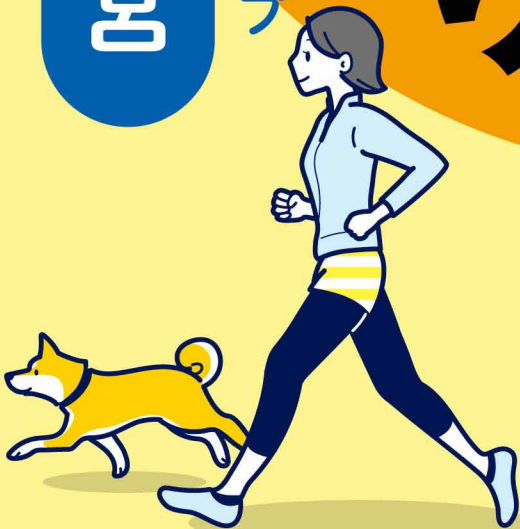
つづけよう!

運動

働き盛りの健康度アップ

進めよう!

健康経営



今こそ
生活習慣を
CHECK!



新潟市は、新潟市健康づくり推進基本計画
[スマイル新潟ヘルスプラン] に基づき、
市民の健康づくりと企業の健康経営を推進します。



みなとまち。みらいまち。新潟市

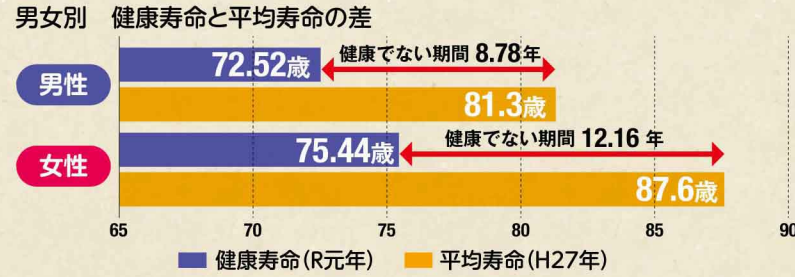
健康寿命の延伸に向けて

新潟市は、医療や健診データ等の分析により地域の健康課題を明らかにし、地域の皆様と共有しながら課題解決に向けた取り組みを進めています。

新潟市民の特性

新潟市民の健康寿命の現状

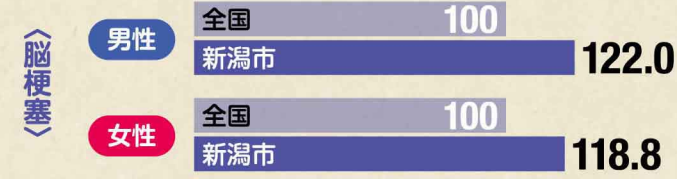
令和27年(2045)年頃に高齢者人口がピークとなり、医療・介護の需要の増加が見込まれることから、市民の健康づくりをさらに推進し、健康寿命を延伸することが重要です。また、平均寿命と健康寿命には差があることから、健康でない期間を短くすることも重要です。



出典：健康寿命 健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究（厚生労働行政推進調査事業費補助金）
平均寿命 市区町村別生命表（厚生労働省）

全国と比較した新潟市民の死因

新潟市民は脳梗塞が原因で亡くなる人の割合が、全国に比べ約2割多くなっています。



男性は、胃がんで亡くなる人の割合が、全国に比べやや高くなっています。



(平成25～29年 標準化死亡比)

生活習慣病～重症疾患への進行

運動不足や食塩のとり過ぎなどの生活習慣の積み重ねが、生活習慣病の重症化を招きます。脳血管疾患の最大の危険因子は高血圧です。



新潟市の取り組み

健康診断

40歳以上の人は「特定健診」の対象者です!

40歳から74歳の人を対象に、特定健康診査・特定保健指導を実施しています。新潟市国民健康保険特定健診の費用は500円と気軽に受診できます。(60歳以上無料)

特定健診とは 代謝リックシンドロームの予防・改善に重点をおいた健診です。

代謝リックシンドロームの判定基準

腹囲が基準以上で、高血糖、脂質異常、高血圧の3項目のうち、2項目が基準を超えると(1項目該当……予備群)代謝リックシンドロームに該当します。(該当項目なし・非該当)

内臓脂肪型肥満

〈腹囲〉
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

- 高血糖**
空腹時血糖値110mg/dL以上 または HbA1c値6.0%以上(NGSP値)
- 脂質異常**
中性脂肪値150mg/dL以上かつ/または HDLコレステロール値40mg/dL未満
- 高血圧**
収縮期血圧値130mmHg以上かつ/または 拡張期血圧値85mmHg以上

詳しくは、4ページへ

減塩

新潟市民は食塩の多いものを好む傾向にあるため、減塩対策が重要です。食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

新潟市民の食塩摂取量



約9割の市民は、目標量*を上回っています。

新潟市民の家計調査結果

購入額全国1位

- 塩さけ
- さけ
- カレールウ
- カップ麺
- みそ
- ケチャップ

総務省家計統計(令和2年～令和4年平均)

ちょっとの塩でおいしく健康に

新潟市は“にいがたの旬の野菜・果物”を活かした減塩運動「ちょいお生活」に取り組んでいます。
※野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高めます。

詳しくは、5ページへ

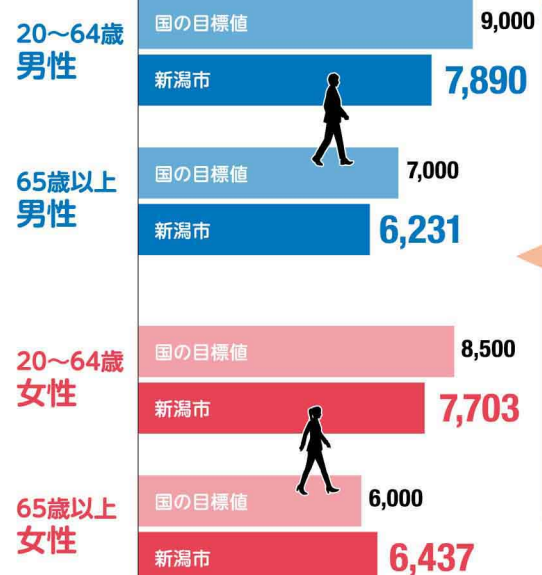
運動

新潟市民の移動の7割以上がマイカー移動*です。車での移動が多いため、意識しないと運動量を増やすことができません。

*平成28年度新潟市交通特性調査

新潟市民の運動量

新潟市：平成29年度新潟市歩数調査
国の目標値：健康日本21(第二次)



国の目標より平均歩数が少ない!

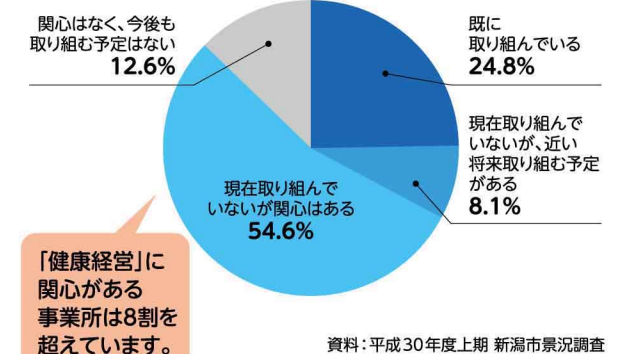
詳しくは、6ページへ

健康経営

「健康経営」とは、『従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。』です。企業等が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や組織としての価値向上にも繋がることが期待されています。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営」の取り組み状況



「健康経営」に関心がある事業所は8割を超えています。

資料：平成30年度上期 新潟市景況調査

詳しくは、7ページへ

行こう！

早期発見・早期治療が重要

健康診断

新潟市の目指す数値
新潟市国民健康保険
特定健診受診率
目標値 **60%** (2023年度)
現状値 **34.4%** (2020年度)

健康行き
セルフチェック!

毎年健康診断(健診)を受診していますか?



定期的な健診で、からだの変化に早く気付くことが大切です。

早期発見・早期治療のためには、健診を受けていただくことが重要ですが、約6割の人が健診を受けていません。健診を受診しない人の理由は、「時間がとれなかったから」「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が上位です。新潟市では、メタボリックシンドローム該当者・予備群が年々増加しています。重症となる前に、生活習慣病の兆候を見つけることが大切です。年間の医療費も、健診を受けている人は、健診を受けていない人よりも男女ともに約6万円(自己負担3割の場合)安くなっているという結果も出ています。

TRY!

- 定期的に「健診」「がん検診」を受ける
- 40歳になったら「特定健診」を受ける
- 健(検)診で「要精密検査」や「要受診」と言われたら必ず医療機関を受診する
- 健(検)診の結果から自己の生活習慣を振り返る

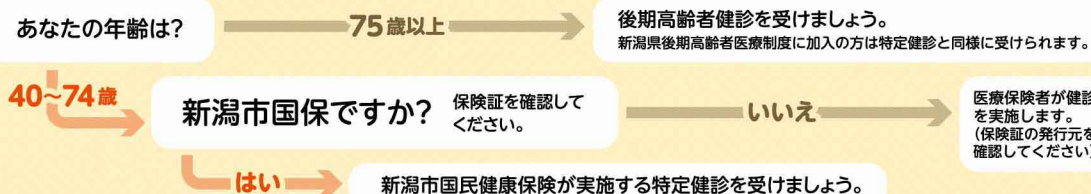


特定健診を受診するには

保険証を確認して
問い合わせを
みましょう!

がん検診を受診するには

成人歯科健診を受診するには



受診方法は健康保険証の発行元にお問い合わせください。

- 新潟市国民健康保険及び新潟県後期高齢者医療制度に加入の方のお問い合わせ先

新潟市保険年金課 健康支援推進室 ☎ 025-226-1075



検診の種類 胃がん検診、肺がん検診、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、ピロリ菌検査

対象者 40歳以上(子宮頸がん検診は20歳以上)の職場等でがん検診を受ける機会のない人



検診によって、受診方法や対象年齢が異なります。詳しくはお問い合わせください。

● お問い合わせ先 新潟市保健所健康増進課 ☎ 025-212-8162

対象者 対象年齢の方には、はがきが郵送されます

● お問い合わせ先 新潟市保健所健康増進課 ☎ 025-212-8157



はじめよう!

とり過ぎを防ぐ

減塩

新潟市の目指す数値
減塩を意識しているし、
できている人の割合
(新潟市民の健康づくりに関する調査)
目標値 **60%以上** (2024年度)
現状値 **48.2%** (2020年度)

健康行き
セルフチェック!

食塩をとり過ぎないように意識していますか?



食塩のとり過ぎは、脳血管疾患や胃がんのリスクの一つです。

新潟市民は、男女ともに約9割の人々が目標値を上回る食塩量をとっています。食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こします。血圧が120/80mmHgを超えると、脳や心臓の血管への負担や、腎臓病など命に関わる病気になるリスクが高くなります。また、胃がんや認知症の発症、更年期や妊娠中の女性への影響も報告されています。減塩をすることで生活に支障がでる病気の予防につながり、さらに健康寿命の延伸にもつながります。

出典：高血圧治療ガイドライン2019

TRY!

〈作るときの工夫〉

- 汁物は具たくさんにする
- 薬味やスパイスを使って風味をプラスする
- ダシをとってうま味を活かす



〈食べるときの工夫〉

- 漬物は一人盛りにして食べ過ぎを防ぐ
- 料理の味つけを確かめてから、調味料をつかう
- しょうゆ、ソースなどは、かけずに小皿に入れてつける
- 食卓にしょうゆ、ソース、食塩などの調味料は置かない
- めん類の汁は残す

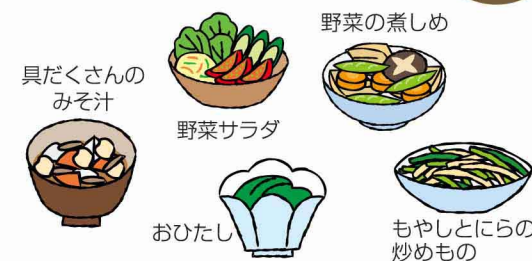
POINT!

野菜などからカリウムの摂取量を増やそう!

野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩効果を高めます。
※主治医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。

野菜は1日350gを目安に
(緑黄色野菜120g+その他の野菜230g)

小鉢のおかずを1日に5皿以上を目標に



- 料理の付け合わせの野菜も残さずに
- 加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます

ちょいしおレシピ

四色野菜の即席漬け

季節の野菜にしょうがの香りやスパイスをきかせることで、味や風味に深みができます。

- (一食あたり) 野菜85g 食塩0.5g
- かぶ.....160g
 - きゅうり.....100g
 - にんじん.....60g
 - レタス.....20g
- 材料4人分
- ① 酢.....大さじ2
 - 塩.....小さじ1/3
 - 砂糖.....小さじ2
 - こしょう.....少々
 - しょうが汁.....小さじ2



- ① かぶ、きゅうり、にんじんは小さめの乱切りにし、レタスはちぎる。にんじんは4~5分ゆで、水気を切る。
- ② ①を合わせる。
- ③ ボウルにレタス以外の野菜を入れ、②の半分の量を混ぜ、味をなじませて汁をしぼる。レタスと②の残りを加えて混ぜ、器に盛る。

資料：新潟市「うす味でおいしいレシピ集」



健康づくりの
レシピ集は
こちら

つづけよう!

生活習慣を改善する

運動



新潟市の目指す数値

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

(新潟市民の健康づくりに関する調査)

目標値 **40%**以上維持 (2024年度)

現状値 男性 43.0% (2020年度)
女性 46.6% (2020年度)

健康行き
セルフチェック!

一日どのくらいの時間、体を動かしていますか?



運動した方が
いいと分かっていても、
時間が取れなくて…

日々のすきま時間を利用して
体を動かしてみましょう。

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。

TRY!

- 1日の歩数を計ってみる
- 今より1,000歩(10分程度)多く歩く
 - 今より速く歩くことを意識する
 - 駐車場は、車を少し遠くにとめる
 - エレベーターよりも階段を使う
- 天候の悪い日は室内での運動をする
(掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります)
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上行う



体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、
運動やスポーツは控えましょう。



- ✓ 平熱を超える発熱
- ✓ 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ✓ だるさ、息苦しさ
- ✓ 体が重く感じる、疲れやすい等

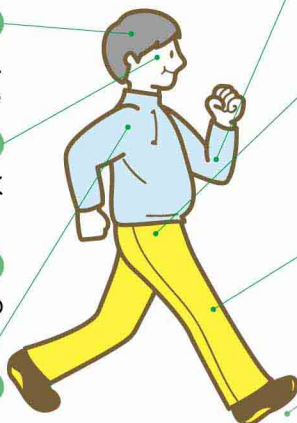
※高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

POINT!

運動効果が得られる
歩き方を意識してみよう

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 目線はまっすぐ
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」

進めよう!

働き盛りの健康度アップ

健康経営



新潟市の目指す数値

健康経営に取り組んでいる
企業・団体等

目標値 **265**団体以上
(2024年度)

現状値 **332**団体 (2022年度)

健康行き
セルフチェック!

あなたの会社は健康経営に取り組んでいますか?



「健康経営」って?
初めて聞きました。

最近では、従業員の健康増進を図ることで
生産性や企業価値を高める「健康経営」に対する
関心が徐々に高まっています。

「健康経営」とは従業員の健康管理を経営的な
視点で考え、戦略的に実践することです。



新潟市健康経営認定制度は
こちらから

期待される
効果

従業員が
元気に!

従業員の
やる気アップ!

生産性
アップ!

企業の
イメージアップ!

就職希望者の
増加!

いきいきと
働ける会社に!

ずっと
働きたいと
思う会社に!

職場での健康づくり実践例

それぞれの事業所の課題に応じて
取り組みましょう

健(検)診

- 日程を決めて全員が受けられるよう予定を組む
- 精密検査等をまだ受けていない人に担当者や上司が声をかける
- がん検診の費用を補助する

食 事

- 従業員がよく利用するコンビニエンスストアやファミリーレストランのメニューのカロリーや食塩相当量を事業所内に掲示する
- セミナーを開催しバランスの良い食事方法などを学ぶ

運 動

- 時間を決めて体操を実施する
- 階段利用を促す声かけや掲示を行う
- ウォーキングイベントを従業員に周知し事業所として参加する
- 運動サークルの費用を補助する

個人で TRY!

健(検)診

- 通知を受けたら、必ず精密検査も受ける
- 職場でがん検診を受ける機会のない人は、市から送付される受診券で申し込む。受診券が届かない方で、職場等での検診がない場合は、新潟市(保健所 健康増進課 がん検診推進担当 TEL 025-212-8162)へ連絡する

食 事

- コンビニ食などの栄養成分表示の「食塩相当量」をチェック
- 主食、主菜、副菜を揃える
- 一食で主食を2つ以上重ねない
- パスタや丼物には、野菜のおかずが野菜ジュースをプラス

運 動

- すきま時間にストレッチでリフレッシュ
- 職場の仲間とウォーキングイベントに参加する





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
- 歯ぐきが痩せてきたみたい
- 歯と歯の間にも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的な三角形ではなく、うっ血してプヨプヨしている
- とくど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。

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



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



たばこと健康

禁煙したいとは思っているけど...

たばこの煙は吸う本人と周囲の人の健康に影響を及ぼします。

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれ、肺がん、心疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などのリスクが高まります。また、たばこを吸わない人も、他人が吸うたばこの煙による受動喫煙で様々な疾患のリスクが高まります。

TRY!

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、意志だけではやめにくいこともあります。禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ、内服)を使って無理なく禁煙にチャレンジしてみませんか。

加熱式たばこも「たばこ」です。

たばこ葉または、その加工品を加熱して発生する蒸気を吸引するたばこ製品です。

