

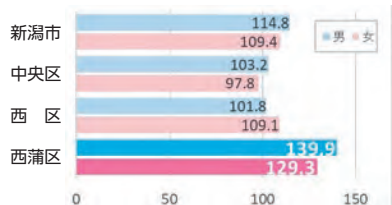
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載したイベントは急きょ中止となる場合があります。感染症予防のため、催しなどに参加する際には3密(密集・密接・密閉)の場所の回避、こまめに手洗い・手指消毒の実施、場面に応じたマスクの着用など「新しい生活様式」の実践をお願いします。



「にしかん健康プロジェクト」とは

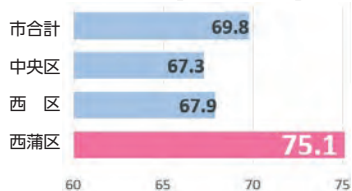
西蒲区は、脳血管疾患(脳卒中)で亡くなる人の割合が、なんと、全国平均の約1.35倍! 市内でも運動習慣が少ない区は脳血管疾患で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。西蒲区は、運動習慣がない人も多い状況です。

脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合 ※全国平均を100とした場合の標準化死亡比



運動習慣がない人の割合

※特定健診質問票「1回30分以上の運動を週2回以上している」に「いいえ」と回答



西蒲区民の傾向

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



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

以上の状況を踏まえ、西蒲区民の健康寿命の延伸を目指して「にしかん健康プロジェクト」が立ち上がりました。

「にしかんウオーキングチャレンジ」とは

「にしかん健康プロジェクト」のもと、運動に取り組むきっかけづくりとして、令和元年度から始まりました。

参加方法は、開催期間中の歩数などをウオーキング手帳に記入し、期間終了後に提出するだけ。提出方法は、手帳で封筒を作成し、ポストに投函するだけです(切手不要)。



手帳を提出いただいた皆さんには、後日、参加結果と参加賞をお送りいたします。記録は毎日ではなく構いません。運動習慣を増やして健康寿命を延ばすために、ぜひ参加してください。

開催期間: 9~11月の3か月間
記録提出: 12月(返却は2月予定)
手帳設置場所: 西蒲区役所 健康福祉課、巻地域保健福祉センター、各出張所、公民館、図書館、体育館、保育園、子育て支援センターなど



9~11月

健康福祉課 健康増進係(☎0256-72-8380)

とってもお得な特定健診が、年に1回受けられます

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、自覚症状が少ない動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病になっていないか、自身の身体を確認するよい機会です。脳血管疾患の大きな要因である動脈硬化になっていないか、健診を受けて確認してください。

新潟市の特定健診は、約8,000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

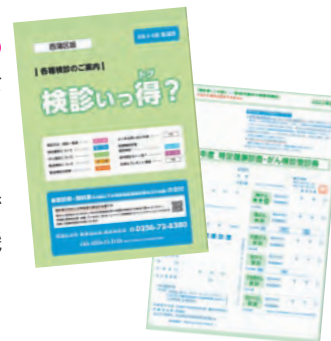
HDLコレステロール、LDLコレステロール(または nonHDL)、中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、血圧

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、加入している保険証の発行元に問い合わせください

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
2 選んだ医療機関に申し込む
3 受診券と保険証を持って、受診する



各種集団がん検診 実施中!

スタッフの健康チェックや消毒、換気、ソーシャルディスタンスなど、新型コロナウイルス感染対策を実施しています。検診日程や予約方法については、「検診いっ得?」や市のホームページなどで確認してください。

- 受診券と保険証を忘れずに持って来てください
マスクを着用してください(狭い検診車内では不織布製マスクがおすすめです)
体温を測り、体調確認をして来てください
混雑を避けるため、予約時間や受付開始時間を守って来てください

まちの話題!

第1回北陸農政局食育活動表彰 北陸農政局長賞受賞 (西蒲区農村地域生活アドバイザー連絡会 岩室地区)

6月23日(木)、北陸農政局(石川県金沢市)において、「第1回北陸農政局食育活動表彰」の表彰式が開催されました。これは、管内における食育関係者の取組を対象として、その功績をたたえるものです。受賞者6団体のうち、新潟市では「西蒲区農村地域生活アドバイザー連絡会 岩室地区」が表彰されました。



味噌づくりは和納小学校6年生が対象で、10月の文化祭での販売に向けて、5月に仕込みが始まりました。煮て蒸された大豆をミートチョッパーで潰すグループや米こうじを作るグループなどに分かれ、児童は慣れない作業に戸惑いながらも、真剣に取り組んでいました。



潟東おまつり広場~どろんこカップ2022~

潟東地区の名物イベント「どろんこカップ」が開催されます。3年ぶりの開催となる今年は、田んぼの中でドッチボールやどろんこフラッグなどを行います。コスプレ衣装での参加者には特別賞が!? この他にも、楽しい催しが盛りだくさん。皆様のお越しをお待ちしています。



8月16日(火) 潟東ゆう学館周辺

Table with 2 columns: 時間 (Time) and 催し (Event). Rows include Doroko Cup 2022, Matsuri Plaza, Children's Festa 2022, Stage Show (Day/Night), and Fireworks.

※当日は潟東ゆう学館、潟東図書館は臨時休館です

「どろんこカップフォトコンテスト」も同時に開催します!

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。潟東おまつり広場実行委員会事務局(潟東地域コミュニティ協議会内) ☎0256-86-3123

マイナンバーカードを作って、マイナポイントを申し込もう。