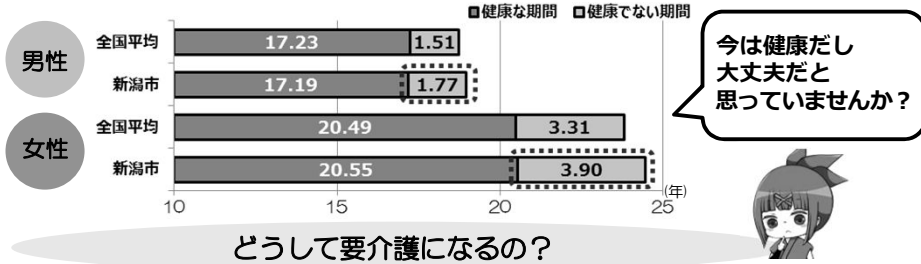


重症疾患で急に倒れた方のうち、約6割は・・・です！

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)



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 %)

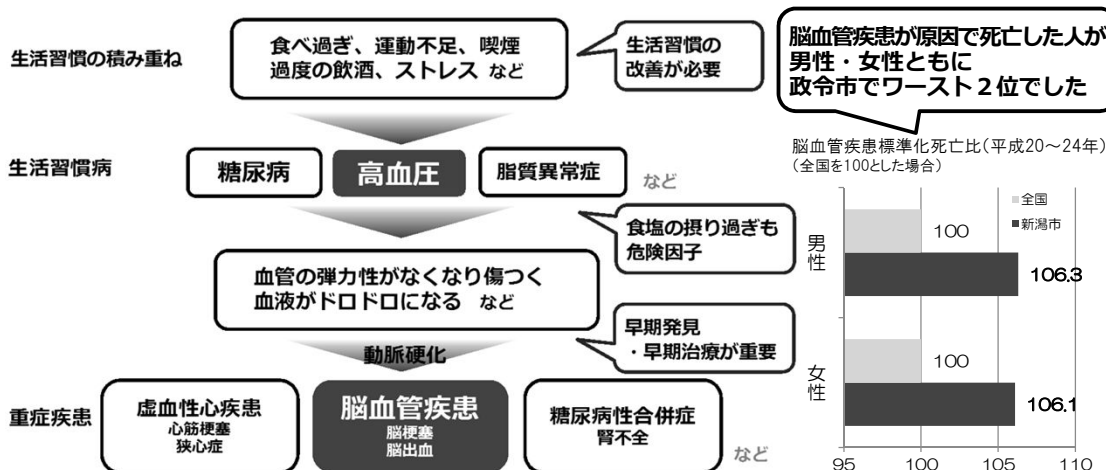
| | 第1位 | 第2位 | 第3位 |
|------|----------------|-----------------|-----------------|
| 総数 | 脳血管疾患(脳卒中) 185 | 認知症 15.8 | 高齢による衰替 13.4 |
| 要支援1 | 関節疾患 235 | 高齢による衰替 17.3 | 骨折・転倒 11.3 |
| 要支援2 | 関節疾患 182 | 骨折・転倒 17.6 | 脳血管疾患(脳卒中) 14.1 |
| 要介護1 | 認知症 226 | 高齢による衰替 16.1 | 脳血管疾患(脳卒中) 13.9 |
| 要介護2 | 認知症 192 | 脳血管疾患(脳卒中) 18.9 | 高齢による衰替 13.8 |
| 要介護3 | 認知症 248 | 脳血管疾患(脳卒中) 23.5 | 高齢による衰替 10.2 |
| 要介護4 | 脳血管疾患(脳卒中) 309 | 認知症 17.3 | 骨折・転倒 14.0 |
| 要介護5 | 脳血管疾患(脳卒中) 345 | 認知症 23.7 | 高齢による衰替 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
- 塩干魚購入額 1位
- みそ購入額 2位(1位 長野市)
- カレールウ購入額 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(東京都区部含)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%

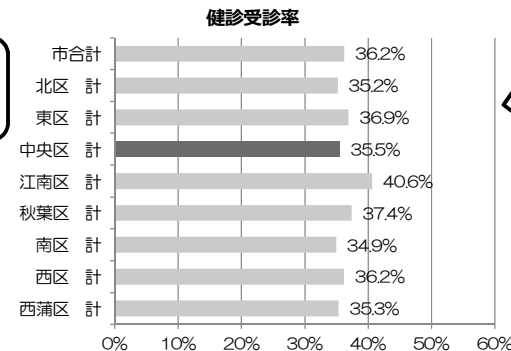
| | 男性 | | 女性 | |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|
| | 15歳以上 | 〈再掲〉70歳以上 | 15歳以上 | 〈再掲〉70歳以上 |
| 全国 | 7,074 | 5,102 | 6,006 | 3,790 |
| 新潟市 | 6,401 | 4,440 | 5,990 | 3,305 |

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))

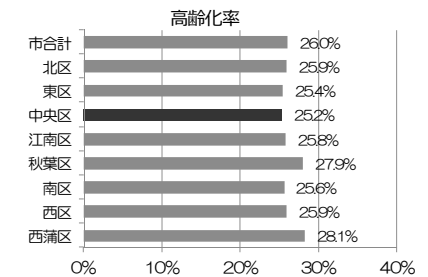
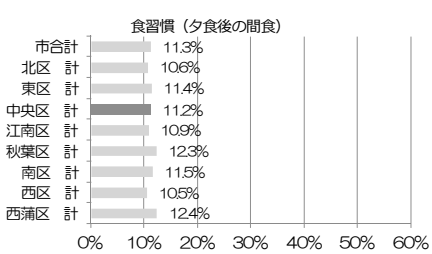
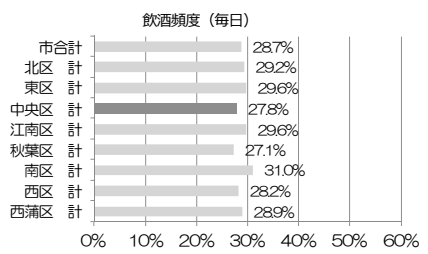
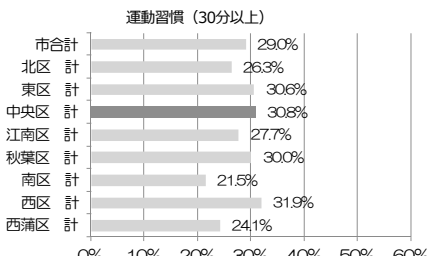
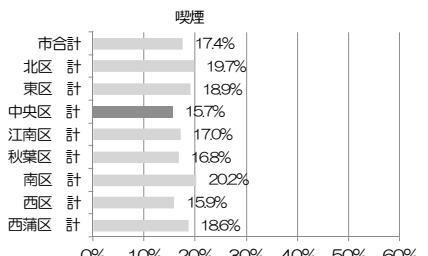
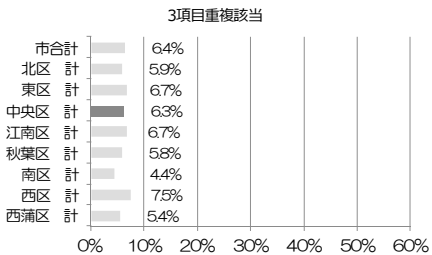
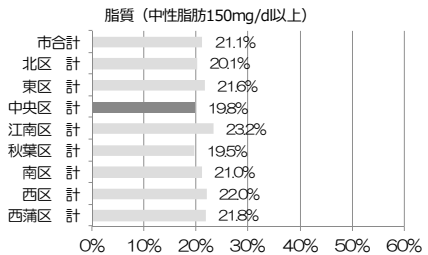
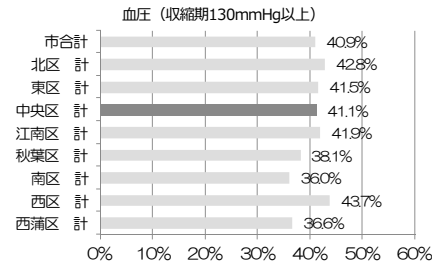
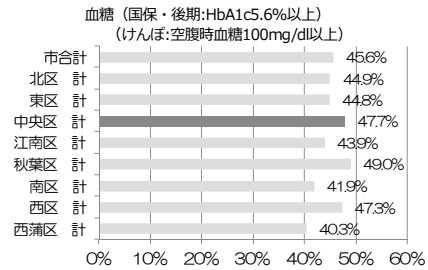
資料：平成26年度新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療保険・協会けんぽ 特定健診(健診) データ

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】

- 中央区役所 健康福祉課 健康増進係
☎(025) 223 - 7246
- 南地域保健福祉センター ☎(025) 285 - 2373
- 東地域保健福祉センター ☎(025) 243 - 5312
- 中央地域保健福祉センター ☎(025) 266 - 5172
- 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・・・

特定健診・各種がん検診を受けましょう

| 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 | 中央区役所 健康福祉課 ☎(025) 223-7246 |
| 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)と同時に実施 | 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 | | |
| 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「検診いつ得?」や区だよりでご確認ください。 | | | | | |
| 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 | | |

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 | 開催月(回数) | 問合せ |
|-------------------|------------------------|------------------------|-------------|--------------------------------------|
| ツラ付糖尿病予防教室 | あなたの身体の状態を確認 食事の話 | 糖尿病予備群の方 | 10～3月(10回) | 中央区役所 健康福祉課 ☎(025) 223-7246 |
| 生活習慣病予防 運動セミナー | ウォーキング・筋トレ基礎講座 | 特定保健指導対象者 区民の方どなたでも | 6～3月(6回) | |
| 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 | 5,6,11月(3回) | |
| 健康増進普及講習会 | 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 | 7～1月(15回) | |
| 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。

定例日健康相談会は各地域保健福祉センターにお問合せください。
*電話番号は左記を参照してください。

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「にいがた未来ポイント」がたまる | 中央区役所健康福祉課 南地域保健福祉センター 東地域保健福祉センター 中央地域保健福祉センター | 新潟市保健所健康増進課 ☎(025)212-8166 |
| に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 | | |
| に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 | | |
| に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 | | 新潟市環境政策課 ☎(025)226-1363 新潟市健康増進課 ☎(025)212-8166 |
| に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、りゅー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 | | 新潟市高齢者支援課 ☎(025)226-1290 |
| 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 | |