

9月は健康増進普及月間 今こそ健康づくりに取り組もう！

自覚症状がなくても、病気は進行している場合があります。40歳を過ぎたら年に1度の**健(検)診**と、**食事**や**運動**などの生活習慣に気を付けて、健康寿命を延ばしましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 ☎025-250-2350

早めに特定健診・がん検診を受けましょう

特定健診

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。

気付かないうちに生活習慣病は進行し、動脈硬化性疾患(脳卒中や心筋梗塞)や、糖尿病などの合併症を引き起こすリスクが高まります。生活習慣病を予防するために、健診を毎年受けましょう。

健康によくない生活習慣

内臓脂肪の蓄積
善玉物質の抑制化
悪玉物質の活性化

生活習慣病の発症

重症化・合併症の発症

動脈硬化の進行

対象者へ受診券と「検診いっ得？」を送付



受診券

検診いっ得？

市では、新潟市国民健康保険加入者や職場で健(検)診を受ける機会がない人へ受診券と案内冊子「検診いっ得？」を送付しています。

早いうちに病気の芽に気付き、治療につなげられるよう**毎年**受診しましょう。

※今年度の各種集団検診は、区だよりで翌月の日程を掲載しています

がん検診

がん検診を受けて早期のがんを見つけることで、その後の生存率が大きく変わります。自覚症状がなくてもがん検診を受けましょう。

検診名	集団検診	施設検診	対象年齢
肺がん	●		40歳以上
胃がん	●	●	40歳以上(内視鏡検査は40、45歳と50歳以上の偶数年齢)
大腸がん		●	40歳以上
乳がん	●	●	40歳以上の偶数年齢の女性 ※前年度未受診者も対象 ※施設検診は40～69歳の女性
子宮頸がん		●	20歳以上の偶数年齢の女性(20歳無料)※前年度未受診者も対象
前立腺がん		●	50歳から5歳間隔の年齢の男性

閉じこもりがちなら今こそ、体を動かそう！

健康維持や介護予防のためには、適切な食事に加え、適度な運動も大切です。体力に自信のない人でも自宅でもできる「新潟市体しゃっきり体操」に取り組んでみませんか。

「新潟市体しゃっきり体操」の動画を配信しています

新潟シティチャンネル体しゃっきり **検索**



スマートフォンはこちらから

新潟市体しゃっきり体操(一部抜粋)

体操のポイント

- ・呼吸を止めないようにしましょう
- ・10秒くらいかけてゆっくりと行いましょう
- ・反動をつけずに、気持ち良いところでストップしましょう
- ・伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果がアップします
- ・体調の悪い時や痛みのある時は無理をしないようにしましょう

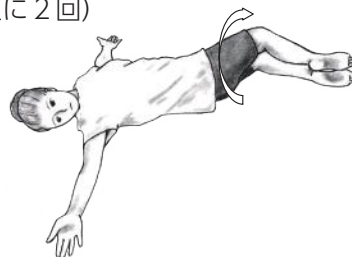
1. 全身伸ばし

両手を組み肘を伸ばして、手足を遠くに伸ばすイメージでストレッチします。(2回)



2. 腰ひねり

手のひらを上に向けて両腕を開きます。両膝を立てて、左右に倒しながら体をひねります。(左右交互に2回)



3. 片膝抱え

両手で片方の膝を抱え、もう片方の膝をしっかりと伸ばします。(左右交互に2回)



生活習慣改善モニター募集

メタボ予防・改善のために、保健師や栄養士のアドバイスを受けながら、スポーツクラブで運動に取り組むプログラムです。

実施期間

①令和2年10月～12月

②令和2年11月～令和3年1月

場 ①JOYFIT新潟東区役所(下木戸1)

②アクシーひがし(プール)(豊1)

□ 市内在住の30～74歳で応募要件を満たす人先着3人

¥3,000円

☎健康福祉課健康増進係

(☎025-250-2350)

詳しい応募要件や申請書はこちらから



令和元年度の

参加者に聞きました

参加してからは、緩やかながら確実に効果を実感でき、筋肉をつける(≠痩せる)体づくりのために食事にも気を遣うようになりました。

男性 Kさん(30代)

バランスの良い食事のために

みんなができる **実践ポイント**

食塩の取りすぎに注意し、野菜を食べるなど栄養のバランスが取れた食事で、脳血管疾患や胃がんを予防しましょう。

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

減塩のポイント

栄養成分表示を確認

加工食品の栄養成分表示を確認し、1日の目標量と照らし合わせて賢く食べましょう。

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

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。

野菜を増やすポイント

みそ汁、スープには**具をたっぷり**と

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