

# 健康診断の未受診は

# 病気・死亡の

# リスクを高めます!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は重篤疾患の入り口です!



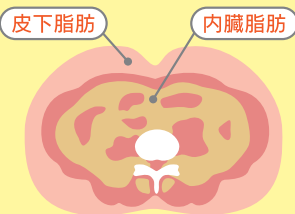
健(検)診を受けて  
**健康寿命**  
を伸ばそう!

NI T 高橋正和アナウンサー

## 40歳以上の方は**特定健診**の対象者です。

### Q. 特定健診とは?

A. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善を目的とした健診です。身体計測のほか、尿検査、血中脂質検査、肝機能検査、血圧測定などを行います。身体の状態をチェックでき、生活習慣のアドバイスが受けられて、新潟市国民健康保険に加入の方は**わずか500円(60歳以上の方は無料)**。

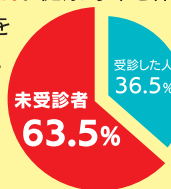


### Q. 特定健診を受けないとどうなるの?

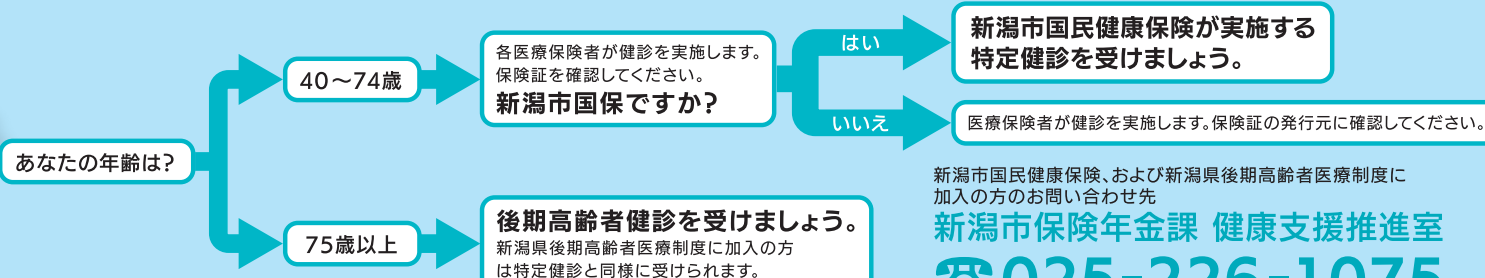
A. 不健康な生活を続けると内臓脂肪が蓄積し、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因となります。特定健診を受けないと、生活習慣病の発見が遅れ、**脳梗塞、心筋梗塞**などを引き起こす恐れがあります。

### Q. どのくらいの人を受けているの?

A. 新潟市における国民健康保険の方の**未受診率は63.5%**。健康寿命を伸ばすためにも、特定健診を毎年受けましょう。



特定健診を受診するには  
健診の受け方を  
確認しましょう!



いつもの暮らしに  
がん検診を!

- 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

詳しくはこちらから  
ご確認ください



検診によって、受診方法や対象年齢が異なります。お問い合わせ先  
**新潟市保健所健康増進課**  
☎025-212-8162

スマートフォンをかざしてください



健康づくりに役立つコンテンツを  
**だいすき! にいがた! チャンネル**  
で配信しています。



# 新潟市民は食塩のとり過ぎに注意!!

食塩のとり過ぎは、高血圧に直結!  
高血圧は脳梗塞や心疾患のリスクを高めます。



1日  
男性 **7.5g**未満  
女性 **6.5g**未満

CHECK!

【日頃の食事に減塩の工夫を取り入れよう!】

作るときの工夫

- 汁物は具だくさんにする
- 薬味やスパイスを使って風味をプラス
- 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
- 料理の味付けを確かめてから、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
- 食卓にしょうゆ、ソース、食塩などの調味料を置かない
- めん類の汁は残す

TRY!

缶詰を使って超簡単!

ちょいしおレシピ  
《さば缶みそソース》



味付けはさば味噌煮缶の汁のみ!

汁は残さず入れるのがポイントです。  
トマトとさばのうま味で少ない調味料でもおいしくいただけます。

(1人分)

エネルギー・・・522kcal  
たんぱく質・・・17.9g  
食塩相当量・・・0.7g

この他にも、減塩で野菜をたっぷり使ったメニューを新潟市公式クックパッドに公開中!  
おうちごはんのヒントに、是非ご覧ください。

材料・作り方はこちらから

cookpad

クックパッドでレシピ公開中!

クックパッド 新潟市



- ちょいしおとは? -  
新潟市では、少しの塩で美味しく食べる取り組み『ちょいしお生活』をすすめています。

# 新潟市民は意識して運動することが必要!!



新潟市民の7割以上がマイカー移動で歩く機会が少なくなっています。  
健康寿命を伸ばすために、運動習慣を!

TRY!

【日々のスキマ時間を活用して体を動かそう!】

エレベーターよりも階段を使う

運動がわりに掃除機をかける

歩いていける距離の場所へは車を使わない

毎朝のごみ捨てを日課にする

TRY!

おうちでやってみよう!

【首のかんたんストレッチ】

左、右、前、後と1ヶ所ずつ丁寧に筋を伸ばしていきましょう。  
心地よい状態までとし、負荷を加え過ぎないように注意しましょう。



肩こり解消!

もっとやってみみたい方は  
ちょっとエクササイズをCHECK!



キャンペーンに参加して  
素敵な景品を当てよう!

飲食店やスーパーで提供する対象メニューのシール1枚を応募台紙に貼って応募してください



からだ  
がよろこぶ  
デリ



野菜 de  
ちょいしおメニュー



ラーメン  
スープ de  
ちょいしお

実施期間: 令和3年10月1日(金)~11月30日(火) ※必着  
応募資格: 応募時18歳以上の新潟市民(通勤・通学する方を含む)

Aコース  
景品

・スマートウォッチ ・お食事券  
・電動歯ブラシ ・エクササイズグッズ  
※Aコースに応募する人は、歩数・歯みがきに関する記録もご記入ください

Bコース  
景品

・調味料セット ・カウンター付きなわとび  
・デンタルケアセット

詳しくはこちら



このキャンペーンのお問い合わせ先  
新潟市保健所健康増進課  
☎025-212-8166