

にいがた健康講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

2021

October
10

栄養・食生活
10月30日(土)



健康で元気に過ごすためには、栄養のバランスを考えた毎日の食事が欠かせません。1日3食、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしっかり取るのはもちろん、野菜をきちんと食べ、塩分を控えることも大切です。



新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科
村山 伸子 教授
むらやまのぶこ 東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。米コーネル大学客員研究員、新潟医療福祉大学教授などを歴任。専門は、公衆栄養学、国際栄養学、厚生労働省厚生科学審議会専門委員(健康日本21(第二次)推進専門委員会委員)、県食育推進委員会委員、新潟市食育推進委員会委員長などを務める。

健康に役立つ
Kaede
Kaedeさん

November
11

身体活動・運動
11月28日(日)



県民(15歳以上)の1日当たりの平均歩数は男女ともに減少しています。普段から体を動かし、適度な運動に取り組むことが重要です。運動習慣を身に付けることは、加齢によって心身の活力が低下する「フレイル」や筋肉量が減る「サルコペニア」の予防につながります。



新潟リハビリテーション大学医歯学部にリハビリテーション学科
小林 量作 教授
こばやしりょうさく 新潟大学大学院修了。国立療養所西小千谷病院理学療法士長、国立療養所厚労病院附属リハビリテーション学院教官、新潟医療福祉大学教授などを歴任。2019年から現職。県健康にいがた21評価・進捗管理委員会委員などを務める。

December
12

飲酒
12月18日(土)



多量飲酒は、がんや脳卒中、高血圧、脂質異常症といった多くの生活習慣病のリスクを高めます。アルコールの健康リスクを正しく理解した上、節度ある飲酒を心掛け、上手につきあうことが求められています。



河渡病院
若穂 徹 院長
わかほいとおる 1958年、新潟市生まれ。新潟大学卒業後、新潟大学歯学部総合病院で勤務。90年より河渡病院でアルコール医療に従事。2014年から現職。日本アルコール関連問題学会理事、新潟大学医学部臨床教授、県精神医療審査委員会委員。

毎日元気で
健やかに。
私はそう願っています。



「最近、運動不足でおなかが出てきた」「血圧が高めで塩分を控えるよう医者から指摘された」。健康の悩みは人それぞれ。生活環境はもとより、年代によっても変化しますが、健康寿命を延ばし、「いつまでも生き生きと暮らし続けたい」という願いは皆同じです。新潟日報社は、健康づくりの指針となる新潟県の「健康にいがた21」に基づき、各分野の専門家を講師に招いた「にいがた健康講座」を9月からスタートします。「健康応援アンバサダー」はアイドルグループNegiccoのKaedeさん。自分自身の健康のため、そして明るい未来のため、一歩を踏み出してみませんか。新潟日報社は県民の健康づくりを応援する「にいがた元気プラス」プロジェクトを展開しています。

にいがた
元気プラス

2022

January
1

休養
1月29日(土)



「十分な睡眠がとれている」と感じている県民は、62.6%(2019年)で04年のデータに比べ18.2ポイント低下しています。日々、ぐっすりとお眠りすることで心身ともに休まり、こころの健康を保つことができます。

国立病院機構西新潟中央病院

大平 徹郎 院長

おくだいらてつろう 1960年、新潟市(旧巻町)出身。新潟大学医学部卒。同大学院博士課程修了。同大学病院、新潟市民病院勤務などを経て99年、西新潟中央病院に就任。2019年から現職。専門は呼吸器内科、睡眠医療。NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」理事長も務める。



February
2

歯・口腔の健康
2月27日(日)



過去1年間に歯科検診を受診した成人は50.4%(2019年)で、地域によってばらつきがあります。歯や口腔(ごうくう)の健康は、全身の健康にも大きく影響します。定期的な歯科検診や口腔ケアを受けることは、健康への第一歩です。

日本歯科大学新潟病院 訪問歯科口腔ケア科

白野 美和 准教授

しろののみわ 1997年、日本歯科大学新潟歯学部卒。同大学歯科補綴学教室第3講座助教、同大新潟病院総合診療科2医長などを経て2014年から現職。07年より同病院在宅歯科診療ケアチームの一員として活動。高齢者の歯科治療に当たっている。



2021
September
9

9月26日(日)

会場／新潟日報メディアプラス3階大会議室
(新潟市中央区万代3-4-3)

時間／13:30~14:30(開場12:20~)
健康チェック 12:20~13:20
※骨密度測定など、当日、会場で受け付け。人数に限りがあり先着順。あらかじめご了承ください。
協力：新潟県労働衛生医学協会(9月、10月、11月、3月)
新潟県保健衛生センター(12月、1月、2月)

定員／会場●毎回50人(応募多数の場合は抽選となります)
ライブ配信●毎回最大400人(先着順)

参加費
無料

健康寿命をのぼすための科学

本県の平均寿命と健康寿命の差(2016年)は男性8.44歳、女性11.94歳と縮まってきているものの、なお開きがあります。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などにならないためには、生活習慣を改善し、社会環境を整備する必要があります。そうすれば「健康格差」は縮小されます。

新潟大学大学院医歯学総合研究科環境予防医学分野 **中村 和利** 教授

なかむらかずとし 1962年、本県出身。新潟大学医学部、University of Michigan School of Public Health卒。加齢性疾患(認知症、骨粗鬆症など)の予防医学研究に従事。現在、県北地区で「村上・関川・粟島健康コホート調査」を継続している。2011年から現職。



参加方法〈9月20日(月祝)締め切り〉

来場の場合
スマホで左のQRまたは、はがきで参加希望者全員の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、先生への質問(任意)を記入の上、〒950-8535 新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報社統合推進センター「にいがた健康講座」係へ。
※応募多数の場合は抽選となります。
※お寄せいただいた質問は、講座の中で一部、講師がお答えします。質問は必ず回答されるとは限りません。

ライブ配信で参加の場合
右のQRよりスマホでお申し込みいただくか、PCの場合は kenkatu@niigata-nippo.co.jp に空メールを送信してください。自動返信メールにて申し込み先URLをご案内します。
※事前にZoomの視聴環境をご準備ください。視聴にかかる通信費は各自の負担となります。



※お寄せいただいた個人情報は、当事業のみに使用します。新型コロナウイルス感染症防止対策を行って開催します。

お問い合わせ●新潟日報社統合推進センター ☎025(385)7473(土日祝日を除く10:00~17:00)

March
3

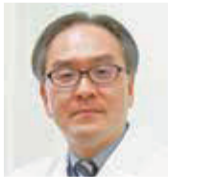
生活習慣病
加齢疾患等の発症予防
重症化予防
3月26日(土)

本県のがん検診の受診率(2019年、69歳以下)は胃がんで55%(全国2位)、肺がんで60.3%(同4位)と高い水準にあります。健診や各種検診を定期的を受診することは、早期発見、早期治療につながります。

新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学(健診・人間ドック)講座

加藤 公則 教授

かとうこうのり 1963年、本県出身。新潟大学医学部卒。医学博士。同大学医歯学総合病院第一内科などに勤務後、新潟県労働衛生医学協会を経て、2014年より現職。専門は、循環器内科学、健診・人間ドック学、日本人間ドック学会理事、新潟県労働衛生医学協会理事。



「今週の目標」掲載

毎週月曜日の朝刊1面に、「今週の目標」を掲載します。毎月の講座テーマに沿って、Kaedeさんが皆さんにエールを送ります。

特設サイト開設

皆さんの健康づくりに役立つ情報満載の特設サイトを開設しました。紙面のアーカイブのほか、このサイトでしか見ることのできない情報を随時、紹介する予定です。こちらもぜひご覧ください。



にいがた県民の健康を応援しています。

新潟総合テレビ

株式会社 オスポック

KNE 北日本エンジニアリング株式会社

健康医学予防協会

新潟県健康管理協会

一般社団法人 新潟県医師会

一般社団法人 新潟県歯科医師会

公益社団法人 新潟県薬剤師会

NW 新潟ウェルネス

訪問看護ステーション にじいろ