

# ニコないつうしん2月号

2026年 Vol.216



## 「にいがた健活クラブ」のご紹介

新潟日報社さんでは、県民一人ひとりが自立し、いつまでも健やかに暮らせる社会を目指して「目指せ!! 健康寿命日本一。にいがたプロジェクト」を展開しています。



この取り組みの一環として、健康について一緒に考え、実践していく「にいがた健活クラブ」の会員を募集しています。会員になると、  
・健康づくりに役立つメールマガジン（月2回）  
・年1回開催される「にいがた健活講座」のアーカイブ限定公開  
・健康に関する各種プレゼント（応募・抽選）  
など、うれしい特典が用意されています。健康寿命日本一を目指して、日々の生活を見直すきっかけにしてみませんか？興味のある方は、ぜひチェックしてみてください。

▼にいがた健活クラブの詳細はこちら

<https://www.niigata-nippo-kenko.com/note2023-1-1>



また、毎月実施されている「健活クイズ」では、回答した方の中から抽選でプレゼントが当たります。プレゼントへの応募は、健活クラブ会員であることが条件となっています。ぜひ会員登録のうえ、ご参加してみてはいかがでしょうか？右側に最近のクイズを掲載します。

## 健活クイズQ&A

「健活クイズ」に回答した方々の中から毎月抽選でプレゼントを差し上げています。プレゼントの応募は健活クラブ会員であることが条件です。会員登録をしてご応募ください。



1月19日



腎臓の健康のために大切なのは？

- ①塩分を控える
- ②運動をしない
- ③砂糖をたくさんとる



1月12日



脳梗塞の原因として特に注意すべきものは？

- ①運動不足
- ②脱水
- ③高血圧



1月5日



すい臓に負担をかける習慣は？

- ①酒量を減らす
- ②喫煙
- ③毎日運動する



12月29日



肥満の予防で重要なのは？

- ①体重を量らない
- ②バランスの取れた食事と適度な運動
- ③1日1食にする



2026.02

<https://www.niigata-nippo-kenko.com/event05>



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4 <small>休診</small>	5 <small>午前中のみ</small>	6	7 <small>17時まで</small>
8	9	10	11 <small>休診</small>	12	13	14 <small>17時まで</small>
15	16	17	18 <small>休診</small>	19	20	21 <small>17時まで</small>
22	23	24	25 <small>休診</small>	26	27	28 <small>17時まで</small>



ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>