



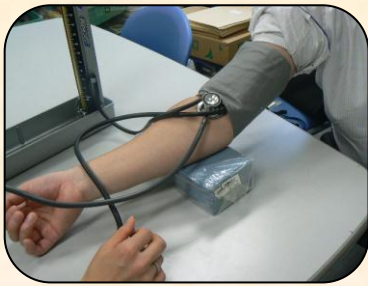
# 国保だより



平成26年7月1日発行  
 【編集者】  
 宇都宮市保健福祉部  
 保険年金課 管理グループ  
 TEL 028-632-2315

この国保だよりは、被保険者の中から公募でお集まりいただいた国保サポーターの方々と共同で作成しました。国民健康保険事業に対する皆様のご理解や健康づくりのきっかけ・一助となれば幸いです。ぜひ最後までご覧ください。（編集者より）

## もくじ



### ◎ 年に1回、特定健康診査を受診しましょう [1～2ページ]

特定健康診査を受診して、ご自身の健康状態をチェックしましょう。費用は**無料**です！！



### ◎ 健康づくり活動の紹介 [3～6ページ]

「ウォーキング活動」  
 富士見地区健康づくり推進員が主催しているウォーキング活動の様子をご紹介します。



「健康づくり体操」  
 桜・戸祭・昭和・西地区健康づくり推進員が主催している健康づくり体操をご紹介します。



満員御礼！

### ◎ 健康づくり講演会 [7ページ]

体脂肪計や社員食堂でおなじみのタニタの管理栄養士さんと落語家であり医学博士でもある「立川らく朝さん」をお招きして、健康づくり講演会を開催しました。



### ◎ 国保サポーターの募集 [7ページ]

平成26年度の国保サポーターを募集します。  
 この「国保だより第10号」をご覧になって興味を持たれた方、ご応募お待ちしております。

健康状態の把握のため、

## 年に1回 特定健康診査を受診しましょう！

◎ 健康維持には定期的な健康診査が必要です！

### 特定健康診査とは？

- 平成20年度から始まった、生活習慣病（食生活の乱れや運動不足、喫煙などの生活習慣の積み重ねが要因で起こる心臓病や脳卒中、糖尿病、がんなどの病気の総称）の発症リスクを高めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見に着目した健診で、40歳から74歳までの宇都宮市国民健康保険加入者を対象に、保険者（宇都宮市）が行うものです。
- 検査項目として、腹囲などの身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質・肝機能・血糖）、問診などがあります。
- 特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された人には、生活習慣の見直しのアドバイスなどを行う「特定保健指導」により生活習慣病の予防・改善を図ります。

健康診査を受診することで、自身の健康状態を確認することができ、病気の予防や早期発見につながります。実際に、特定健康診査を受診したことで、自覚症状のなかった病気の発見につながったケースがあります。

### どうすれば受診できるの？

- まずは、「特定健康診査受診券」を用意！（平成26年4月下旬に送付しています。）
- ご希望の受診方法と受診会場を選んで電話予約をしてください。  
※ 健診は、「**集団健診**」または「**個別健診**」を選択でき、受診会場や申込先が分かります。

#### 集団健診を希望の場合

##### 【受診会場】

- ・宇都宮市保健センター
- ・各地区市民センター

##### 【問合せ・申込先】

- ・保健所健康増進課  
☎ 626-1129
- ・上河内保健センター  
☎ 674-8787
- ・河内保健センター  
☎ 673-6337

特定健康診査の受診は、  
な、なんと…

**無料**

です♪

#### 個別健診を希望の場合

##### 【受診会場】

- ・市内の病院・医院

##### 【問合せ・申込先】

- ・受診会場として利用したい病院・医院

※ 電話番号は健康づくりのしおり（平成26年4月発行）をご覧ください。

●○● 受診当日は、「被保険者証」と「特定健康診査受診券」を受診会場にお持ちください。●○●

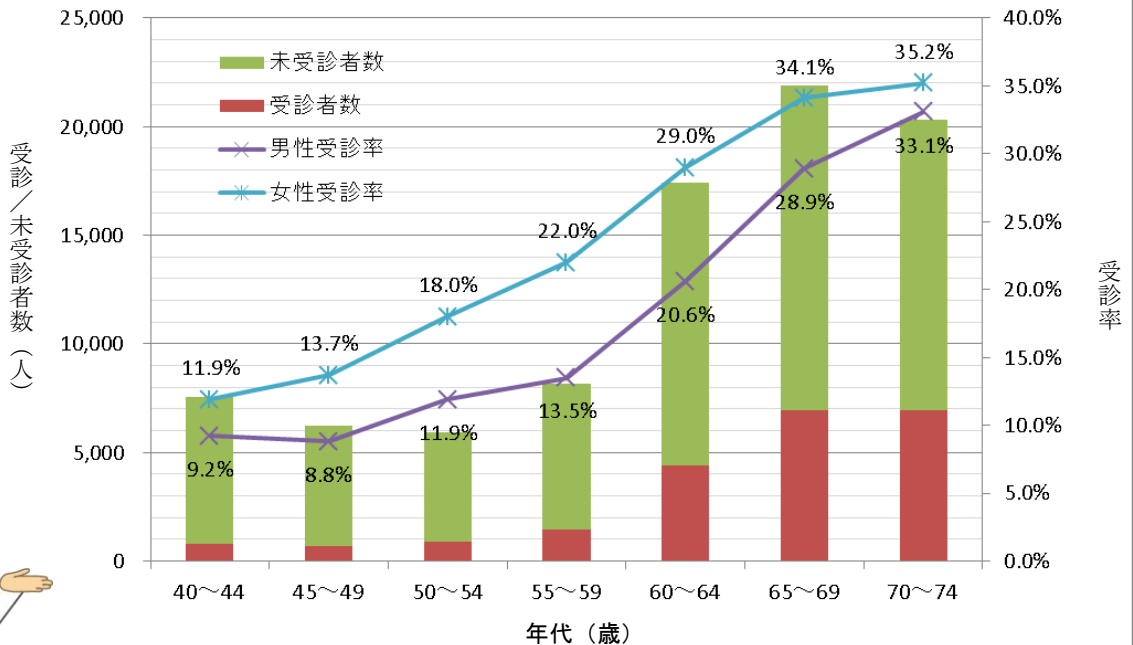
- \* 「特定健康診査受診券」を紛失された方は再発行いたしますので、  
【保健所健康増進課 ☎ 626-1129】にお問い合わせください。

## 特定健康診査の受診率はどのくらい？

- 宇都宮市国保加入者の特定健康診査受診率は、平成20年度の20.0%から平成24年度は25.3%と徐々に増加しているものの、国の国民健康保険の平均である33.7%や栃木県の国民健康保険の平均である30.7%にまだまだ及ばない状況にあります。
- 下のグラフのとおり、特定健康診査の受診率を年齢別・性別で見ると、働き盛りの40代から50代の受診率が特に低くなっており、男性の方が女性より低くなっています。

平成24年度

特定健康診査受診率  
年齢別／性別



## 健診結果の提供にご協力ください

宇都宮市国民健康保険に加入している40歳以上の方で、平成26年度（平成26年4月1日～平成27年3月31日）に、お勤め先の事業者健診・職場健診等を受ける機会のある方は、実施された健診結果のご提供をお願いいたします。

健診結果をご提供いただくことで、特定健康診査の受診に代えることができます。

提供していただいた方には、健康に関する情報を提供させていただくほか、健診結果から生活習慣病のリスクがある方には、特定保健指導を無料で受けていただくことができます。

なお、健診結果は、ご本人の健康管理としての保健指導や健診データの集約・分析以外の目的では使用いたしません。

### 【ご提供いただきたい健診項目】

- ①基本データ 保険証の記号番号（8桁）・カタカナ氏名・生年月日・性別
- ②健診項目 身長、体重、腹囲、血圧、尿糖、尿蛋白、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP、空腹時血糖またはHbA1c
- ③問診票 服薬情報（糖尿病・高血圧・脂質異常症）と喫煙歴
- ④提供先 〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5  
宇都宮市保険年金課国保給付グループ  
TEL 632-2316~2318  
FAX 632-2326

ご不明な点がございましたら、左記までお問い合わせください



# ウォーキングで健康づくり

国保サポーターと一緒に、富士見地区の健康づくり推進員が主催する「ウォーキング活動」に参加しました。

富士見地区では毎週金曜日にウォーキング活動を開催し、毎回20名以上の方が参加されるそうです。

コースは全部で4つあり、今回は県立美術館を経由するコースを歩きました。

## 活動報告

参加者数	20名以上
歩行距離	約3.6km
所要時間	約50分(休憩含む)
歩数	約5,000歩
参加対象	誰でもOK!



美術館外観



大きなモニュメントがお出迎え♪

県立美術館

(トイレ休憩)

公園

銀行

大通り

桜通り

カモに会えるかも!?

昭和大池

面影池

記念広場

【栃木県中央公園】

むつび池

スタート/ゴール

中央公園入口

しっかりと準備運動♪

子供広場



博物館前

←鹿沼街道

中央公園内遊歩道

自然に囲まれた静かな庭園♪

日本庭園



## 編集者の 参加レポート☆



- 最初に準備運動を十分に行い、怪我の防止に配慮されていました。
- 推進員の方が常に先頭と最後尾を歩き、参加者の安全を確保していました。
- ゆっくりとしたペースで歩き、参加者同士での会話も弾みました。
- 中央公園内は自然にあふれ、気持ちよく歩くことができました。

## 国保サポーターの感想

初冬の穏やかな日差しの中、北風もなく絶好のウォーキング日和に恵まれました。整備された歩道は大変歩きやすさを感じ、ゆったりとした歩みにより、美術館や博物館、中央公園の自然など、周りの景色を眺めながら楽しく歩くことができました。

完歩後、中央公園の自然の中で整理体操を行いました。深呼吸をすると、澄み切った空気が胸いっぱい吸い込まれ、運動の喜びをあらためて感じることができました。

5つあるコースのうち、今回は比較的に交通量の多いコースであったようで、自転車や車が近づくと、健康づくり推進員や参加者同士で「自転車通ります！」などと前から後ろから声を掛け合い、常に安全に配慮されていました。

1時間程度の活動でしたが、歩き通した参加者の頬にはうっすらと紅が差し、歩く習慣があまり無かった私自身も、若返り気分と心地良さを味わうことができ、ウォーキングへの興味が増しました。

### 健康豆知識 ①

#### ● 有酸素運動と筋力トレーニングの効果

(厚生労働省ホームページより引用)

#### 体脂肪を効果的に燃やす有酸素運動

脂肪は燃える時にたくさんの酸素を必要とするので、酸素をたっぷり取り込むことのできる有酸素運動が最適です。息を切らさずに長く続けられるウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などが有酸素運動です。

#### 体脂肪が燃えやすい身体を作る筋力トレーニング

基礎代謝を高めるためには筋肉を増やすことが効果的です。そのためには筋力トレーニングが必要です。例えばスクワットや腕立て伏せのような運動やスポーツジムの機械類で鍛える運動、軽いおもりを反復してもち上げるような運動があります。

# 体操で健康づくり

## 活動報告

- 参加者数 20名以上  
活動内容 ・ストレッチ体操  
・リズム体操  
・健康ミニミニ話  
活動時間 約80分(休憩含む)  
参加対象 誰でもOK!

国保サポーターと一緒に、桜・戸祭・昭和・西地区の健康づくり推進員が主催する「健康づくり体操」に参加しました。

この活動は、毎月第2火曜日に西市民活動センターにおいて開催しているもので、毎回20名以上の方が参加されるそうです。

ストレッチ体操やリズム体操だけではなく、健康づくりに関する講話もあり、充実した活動でした。



歌を口ずさみながら

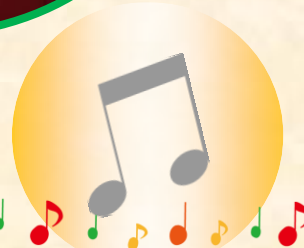
無理なくゆっくりと

全身ストレッチ



リズムに合わせてカラダ軽やかに

健康ミニミニ話



## 編集者の 参加レポート☆

- 推進員の方がインストラクターとなり、動作のお手本となっていました。
- 歌いながらのストレッチ体操は非常に斬新でした。
- 活動が進むにつれ、参加者の表情が笑顔であふれていきました。
- 健康ミニミニ話に出てきた「笑顔は5歳若く見える」というフレーズがとても印象的でした。

## 国保サポーターの感想

「健康づくり体操」というテーマに魅力を感じ、わくわくしながらの参加となりました。頭部のマッサージに始まり、ストレッチや音楽に合わせたリズム体操など、とても変化に富んでいました。

健康ミニミニ話も、顔全体のマッサージで表情が豊かになるというお話しに初々しさを感じ、身体のみならず脳や心の活性化に役立つと思いました。

BGMの音楽に合わせて行ったリズム体操は、子どもに戻ったような感覚でとても楽しかったです。

体操の楽しさは、実際に身体を動かさなければ分からないとつくづく思い、家に帰るなり家族につぶやきました。本音と聞こえたらしく、主人が次の日、近所の「健康体操講座」に参加してくれてとても嬉しいことでした。

### 健康豆知識 ②

#### ● ストレッチを効果的に行うための5つの原則

(厚生労働省ホームページより引用)

- ① 時間を20秒以上かけて伸ばすこと  
※ 最初の5~10秒程度は適度な伸展度合いに定めるための「ムダな時間」です。
- ② 伸ばす部位を意識すること
- ③ 痛くなく気持ちよい程度に伸ばすこと  
※ 痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋が硬直するので効果が低下します。
- ④ 呼吸を止めないこと  
※ 腹部を圧迫するような種目では呼吸が止まりがちでそのために血圧の上昇が起こる場合がありますし、ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果があります。
- ⑤ 部位を適切に選択すること  
※ 全身のストレッチをくまなく行うためには何時間も必要です。目的に応じて適切な種目や部位を選ばないと非効率です。

# 健康づくり講演会

☆ おいしく食べて、笑って、健康に ☆

平成25年11月24日に、「健康づくり講演会」を開催しました。

講師に、体脂肪計や社員食堂でおなじみの「タニタ」の管理栄養士「鹿沼敦子（かぬまあつこ）さん」と、医学博士でもあり落語家の「立川らく朝（たてかわらくちょう）さん」をお招きし、健康づくりに役立つお話をいただきました。会場は超満員でした！！



「タニタ」管理栄養士 鹿沼敦子さん



「医学博士／落語家」立川らく朝さん

今年度も11月に「健康づくり講演会」を開催する予定です。詳細が決まりましたら、広報紙やホームページにてお知らせいたしますので、お楽しみに♪

## 国保サポーターの感想

「待っていました、この企画！」メディアで多くとりあげられている「タニタの社員食堂」とはどういうものなのかと常々思っていました。

講演内容は大変中身が豊富で、健康的な食事のとり方に様々な視点からお話しをいただきました。耳からはもちろん、しっかりとした数値、文字により視覚からも訴えられ、非常に理解しやすく、メモを取りながら聞き入っている人が多く見られました。

落語家「立川らく朝さん」のヘルシートークは、医学博士だけに、健康に関することを“笑い”を笑いながら語り、大変良い話を聞くことが出来ました。

また、「笑うことはガン予防になる」という言葉は非常に興味深く、笑うことで、ガンの予防に効果がある細胞が活性化すると医学的にも実証されているとのことでした。ぜひ健康のために“笑い”のある日常生活を送っていきたいと思いました。

### 国保だよりの作成にご協力いただける方を、国保サポーターとして募集いたします

- 1 応募資格 宇都宮市内にお住まいの**国民健康保険加入者**（今年度中に国保脱退予定の方は除く。）
- 2 募集人数 10名程度（抱負等を考慮の上で選考し、結果は8月末までにお知らせします。）
- 3 任期 平成26年9月から平成27年3月まで
- 4 活動内容 5回程度お集まりいただき、**健康づくり活動の実践や体験記の作成など**を行ってまいります。
- 5 謝礼 1回の活動につき千円をお支払いします。なお、交通費の支給はありません。
- 6 申込方法 Eメール、FAX、郵便はがきのいずれかに【**郵便番号／住所／氏名／年齢／性別／職業／電話番号／自己PR・抱負など**】を明記し、下記までお申し込みください。
- 7 申込先 〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5  
宇都宮市役所 保険年金課 管理グループ  
TEL: 632-2315 FAX: 632-2326  
Eメール: u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp

※※※ 締め切り ※※※  
平成26年8月6日（水）