

国保だより

【編集者】

宇都宮市保健福祉部
保険年金課 管理グループ
TEL028-632-2315

第19号

(令和元年7月1日発行)



(写真:宇都宮城址公園 園内には、1周約730メートルのウォーキングコースがあります)

目次

- 1 各種保健事業のご案内 [1～6ページ]
- 2 国保サポーターの活動報告 [7～11ページ]
- 3 国保サポーターの募集 [11ページ]



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(※)の方々と協働で作成いたしました。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。

国保で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

※国保サポーターとは、「国保だより」をより身近で親しまれるものにするため、健康づくり活動を体験し記事にするなど、「国保だより」作成にご協力いただいている方々です。活動については7ページ以降をご覧ください。

1 各種保健事業のご案内

40歳から
74歳の方へ

特定健康診査を受けましょう!

宇都宮市におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、**約3人に1人***といわれています。メタボリックシンドロームをそのまま放置していると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になる危険性があります! 年に1回は健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

(※平成29年度特定健康診査結果より)

特定健康診査(メタボ健診)とは?

生活習慣病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**予防や改善に着目した健診**です。

※メタボリックシンドローム…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、空腹時血糖や脂質・血圧が一定以上の値を示している状態。

《対象となるのは?》

40歳から74歳までの宇都宮市国民健康保険に加入している方

《健診の内容は?》

身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・血糖)など

◎特定健康診査を受けるとこんなにお得なことがあります!!

- ①年に1回、**無料**で自分のからだの状態をチェックできます。
- ②自分では気づきにくい、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発見することができ、保健師や栄養士等の専門職から適切なアドバイスを受けられます。
- ③「うつのみや健康ポイント」に参加している方は、健診を受けるとポイントがもらえます。

※詳しくは、2ページの「うつのみや健康ポイントに参加しましょう!」をご覧ください。

特定保健指導とは?

特定健康診査を受診された方で、メタボリックシンドロームの危険性が高く、血糖・血圧・脂質などの一定の基準を超えている方が対象となります。保健師や栄養士等の専門職が、一人ひとりにあった生活習慣の見直しのプランを一緒に作成し、目標に向けてサポートします。

特定健康診査を受けるにはどうしたらよいの?

※詳しくは、「健康づくりのしおり」や広報紙をご確認ください。

★集団健診を受けたい場合

(保健センター・地区市民センター等で行う健診)

★個別健診を受けたい場合(市内指定医療機関)

直接、医療機関にお問い合わせください。



電話でのお申込みは…

集団健診予約センター

TEL 028-611-1311

※おかけ間違いのないようご注意ください。
また、日程や時間帯によってはつながりにくくなる場合がありますので、ご了承ください。

◆受付日時:月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分



インターネットでのお申込みは…

集団健診予約システム

・スマートフォンからアクセスする場合
右の画像を読み取ればOK⇒⇒⇒



・パソコンからアクセスする場合

市ホームページ「暮らし総合メニュー」の画面左側「オンラインサービス」内「集団健診予約システム」を選択してください。



歯周病を予防しましょう!



歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患のひとつで、歯肉(歯ぐき)の腫脹や、歯を支える骨(歯槽骨)の破壊が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯周病は単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの病気の発症や悪化にも影響を及ぼすと言われています。

歯周病の予防、早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受診しましょう。

宇都宮市の歯科健診をご利用ください!!

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。市が委託している歯科医院や集団健診で受診できますので、ぜひご利用ください。

《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査、歯みがき指導

《料金》 1,000円 (70歳、市民税非課税世帯に属する人は無料です。)

《持ち物》 歯科健診受診券、健康保険証

《受診方法》

30歳、35歳、70歳

【個別健診】

市が委託している歯科医院へ直接、お申し込みください。受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。

※満30・35・70歳の方は、個別健診のみでの受診になります。

40歳、45歳
50歳、55歳
60歳、65歳

【集団健診】

保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。電話で集団健診予約センターTEL028-611-1311にご予約ください。

うつのみや健康ポイントに参加しましょう!

市内在住の18歳以上の方が、「歩く」「自転車に乗る」といった運動や健診の受診などの健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられます。うつのみや健康ポイントに参加して、お得にウォーキングなどに取り組みましょう。

参加方法は、スマートフォン用アプリでの参加と、紙の活動記録票での参加の2種類の方法があります。詳しくは、右の画像(QRコード)を読み込むと表示されるホームページをご覧ください。



◆健診に関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 健康診査グループ TEL 028-626-1129

◆うつのみや健康ポイントに関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 企画グループ TEL 028-626-1128

令和元年度 糖尿病予防事業のお知らせ

1 **国民の成人のうち、7人に1人は、糖尿病?!**
(平成29年国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民の13.6%が「糖尿病が強く疑われる」結果でした)

7 糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。
気づかずに放置してしまうと重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病予防講座 糖尿病について学びたい方必見!

医師と歯科医師を迎え、糖尿病予防や糖尿病と歯の関係等に関する講座を行います。
血糖値が高めの方で糖尿病について学びたい方、糖尿病と歯について学びたい方におススメです!

- ◎日時:8月25日(日)午後1時30分~午後4時
- ◎会場:河内地区市民センター ホール

糖尿病予防について、
あらためて正しい知識を
学びませんか?



詳しくは広報うつのみや8月号をご覧ください!

ステップアップ健康セミナー 年齢が64歳以下で血糖値が高めの方!

保健師・管理栄養士が生活習慣改善のコツをお伝えします。
また、運動指導員によるいつでも簡単にできる運動を行います。
同世代、同じ境遇の仲間と一緒に学んでみませんか?

- ◎日時:9月29日(日)午前 または 11月30日(土)午後
- ◎会場:宇都宮市保健センター

いずれも
参加無料
要申込

詳しくは広報うつのみや9月号または11月号をご覧ください!

※この他にも糖尿病予防啓発イベントや糖尿病合併症予防講習会の開催を予定しています。
詳しくは広報うつのみや11月号と1月号をご覧ください!

健康相談

生活習慣病の予防などに関する相談を保健師が個別にお受けします。

- ◆保健福祉総務課 (TEL 028-632-2941)
(市役所1階A18番窓口)
- ◆平石地区市民センター (TEL 028-661-2369)
- ◆富屋地区市民センター (TEL 028-665-3698)
- ◆姿川地区市民センター (TEL 028-645-4535)
- ◆河内地区市民センター (TEL 028-671-3205)
- ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
月~金曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時~正午、午後1時~午後4時
- ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝日等の休館日を除く毎日 午前9時~正午、午後1時~午後4時

病態別栄養相談

生活習慣病などの病気に応じた食事療法について、
管理栄養士による個別相談を**予約制**で行います。
(医師の指示書が必要)

お問い合わせ・予約は、保健所健康増進課(TEL 028-626-1126)まで。

- ◆保健所健康増進課
月曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時30分~午後3時
- ◆宇都宮市保健センター
土・日曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時30分~午後3時

栄養相談

食生活に関する相談を栄養士が個別にお受けします。

- ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
月~金曜日(祝休日・年末年始を除く。)
午前9時~正午、午後1時~午後4時
- ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝日等の休館日を除く毎日
午前9時~正午、午後1時~午後4時

歯科健康相談

歯科医師が歯周病などの歯に関する相談を、
歯科衛生士がブラッシングに関する相談をお受けします。

詳しくは、宇都宮市保健センター
TEL 028-627-6666 までお問合せください。

◆このページに関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 健康づくりグループ
TEL 028-626-1126 FAX 028-627-9244
Eメール u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

糖尿病重症化予防事業を実施しています！

平成29年に国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、男性の18.1%、女性の10.5%が糖尿病が強く疑われることが分かりました。

糖尿病は、社会環境や生活習慣の変化・高齢化に伴い増加しており、一度発症すると完全に治すことが難しく、症状が進行すると視力障害や腎機能障害、神経障害等の合併症を引き起こし、やがては失明したり、人工透析治療が必要になることもあります。

保険年金課では、特定健康診査の結果、血糖値が高く、医療機関の受診が必要にも関わらず、未受診となっている方に対し、早期に医療へと繋げるため受診勧奨を行っています。

また、糖尿病性腎症で医療機関受診中の方が、生活習慣の改善に繋がる支援を希望する場合、医師の指示のもと保健指導を実施しています。

対象者の方には、保険年金課の看護師等が電話や訪問をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

人間ドック・脳ドックを受診しましょう！



宇都宮市では、人間ドック・脳ドックの費用の一部補助を行っています！

補助対象者	国民健康保険に加入していて受診時に40～74歳の方 (ただし、国民健康保険税及び市税に滞納がない方)
補助金額	10,000円(受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。) ※年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ補助となります。
申込方法	「国民健康保険で人間ドック(脳ドック)の補助を希望」と一言添えて、電話で直接、宇都宮市指定の健診機関(「健康づくりのしおり」や「市ホームページ」に掲載)にお申込みください。
特定健診の受診	人間ドックまたは脳ドックと同時に特定健診を受診する場合の補助金額は、16,339円(9月30日まで)。消費税率改定後(10月1日から)は16,457円となります。 ドックを申込む時に、特定健診も同時に受診する旨を宇都宮市指定の健診機関にお伝えください。
その他	・宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合や、受診時までに国民健康保険の資格を喪失した場合には補助を受けることができません。 ・健診費用や検査内容などは、健診機関に直接お問い合わせください。

交通事故などにあつたときは「第三者行為による被害届」の提出をお忘れなく！

国民健康保険に加入している方が、交通事故等で第三者(加害者)から受けた加害行為によるケガ等の治療費は、本来加害者が負担するのが原則です。

しかし、被害者救済の観点から、必要な治療費を一時的に国民健康保険が立て替えられるようになり、保険者(宇都宮市)が後日、加害者に対して費用を請求することになります。

交通事故等により国民健康保険を使用する場合は、すみやかに「第三者行為による被害届」を保険年金課まで提出してください。

医療機関への適正受診にご協力ください!

かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師や歯科医師のことをいいます。

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持ち、継続して診察を受けることで、医師に過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自身も自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また、必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

重複受診は控えましょう

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます。重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

このような方は、今受けている治療内容を医師に伝えて話し合ってみましょう。



ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬とほぼ同じ有効成分、効能・効果をもつ医薬品です。開発費用が抑えられるため、価格が安く設定されています。有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査の上、製造販売の承認をしています。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品を利用しましょう。

資格喪失後に保険証を使用した場合、医療費を返納していただくことになります

資格喪失後に誤って保険証を使用した場合、市が医療機関に払った医療費(一部負担金を除く7割~8割分の医療費)を返納していただくことになります。高額な返納請求が発生する場合がありますので、健康保険が切り替わった場合は、正しい保険証の提示をしましょう。

特別な事情による減免制度について(申請が必要です)

災害により資産に重大な損害を受けたとき、事業等の休廃止、失業等により収入が著しく減少したときなど、特別な理由により一部負担金(医療機関での窓口負担金)の支払が困難な場合は、申請により減額、免除又は一定期間支払いが猶予される場合があります。

このような場合は、保険年金課(市役所1階A13番窓口)にご相談ください。



◆4ページ・5ページに関するお問い合わせ◆

保険年金課 国保給付グループ TEL 028-632-2318

宇都宮市保健センター 夏・秋 各種教室のご案内

しっかり貯筋教室



【内 容】 ロコモティブシンドロームや下肢筋力・バランス能力増進のための運動、栄養士講話、脳トレ、筋力測定を行います。

【対 象】 65歳以上の市内在住の人(要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可)

【日 程】	曜日・時間	初回目	2回目	3回目	4回目	最終日	申込み開始
①	金曜・午前	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	7/4 9:30～
②	火曜・午後	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	8/6 9:30～

エクササイズデビュー教室



【内 容】 やや強度の高い運動と食生活改善で、引き締まった体づくりを目指します。不調に負けない若々しい体を手に入れましょう!

【対 象】 運動制限のない30～64歳の人で、生活習慣の改善に取り組める人

【日 程】	曜日・時間	初回目	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
	金曜・午前	9/20	10/4	10/18	11/1	11/15	11/29	9/3 9:30～

体組成を測ろう!～体組成測定～

【内 容】 体重や体脂肪率の他、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定ができます。

【対 象】 市民(ペースメーカーを使用している方の測定はできません)

【日 程】 毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～午後4時

今後の開催予定

女性のための美ボディ教室(11月～2月)

働く世代男性のシェイプアップ教室(12月～2月)

本気で痩せたいダイエットチャレンジャー募集! お気軽にお問合せください。詳しくは広報うつのみや10月号・11月号をご覧ください。



◆このページに関するお問い合わせ・申込み先◆

宇都宮市保健センター(ララスクエア 宇都宮9階) TEL 028-627-6666
水曜・祝日 休館日

2 国保サポーターの活動報告

その1 ウォーキングで健康づくり

平成30年12月17日(月)に、泉が丘地区健康づくり推進員会が主催する「ウォーキング活動」に参加しました。泉が丘地区ではウォーキングのほかに、ストレッチ体操、調理実習などの活動も行っています。

今回のウォーキングでは、せせらぎ通りを中心に、四季折々の花々を楽しめるという『泉が丘せせらぎふれあいコース』約4.32キロメートルを、途中休憩をはさみながら1時間20分程度かけて歩きました。

晴天のもと、推進員さんや一般参加者のみなさんと、景色や会話を楽しみながら爽やかな汗を流しました。



効果的なウォーキングのポイント
<表紙の女性のフォームを参考に!>

- 目線は正面
- 背筋を伸ばす
- 体の力を抜いてリラックス
- かかとからの着地
- 腕は大きく前後に振る

国保サポーターの感想 ～ウォーキング編～

晴れ渡った空のもと、ウォーキング日和に恵まれ、泉が丘地区のウォーキングマップに従って、地域の自然を眺めながら、楽しく歩くことができました。

普段は車で通るため、見過ごしていた街中の新しい発見もあり、コースの歩きやすさも加わって、あっという間の1時間でした。

別の地域でも、マップを片手にあちこち探索しながら、ウォーキングを楽しめたらと思いました。

小春日和の中、泉が丘せせらぎふれあいコースを歩きました。大変歩きやすいコースで、程よい汗をかきながら、歩くことの楽しさを再認識した時間でした。

楽しく歩けば気持ち明るく、心の風景も豊かになり、食事も楽しくなり、健康が図れると思いました。

場所が変わっても、四季折々の変化を感じながらのウォーキングで、健康づくりが出来ると、推進員の方々を見て実感しました。

コミュニティセンター広場でストレッチを行い、ウォーキングがスタート!

越戸せせらぎ通りの遊歩道を、水の流れや、冬桜の白い花がまだ残る木々を眺めながら進みました。

青空の下を歩いて少し汗ばみましたが、今泉中央公園で一休み、心地よい風に癒されました。

4キロ強のウォーキングでしたが、天候にも恵まれ、皆さんとおしゃべりを楽しみながら、楽しいひと時でした。

地域のみなさまがより健康に生き生きと元気に暮らせるよう、泉が丘地区のほかにも、各地区の「健康づくり推進員・食生活改善推進員」が主体となって、健康に関するさまざまな事業を企画・運営し、健康づくり活動を展開しています。

あなたも、地域の仲間と楽しく、健康づくりをしてみませんか。

各地域の活動については、保健所健康増進課(TEL028-626-1126)にお問い合わせください。

その2 糖尿病予防啓発イベント

平成30年11月4日(日)に、日本糖尿病協会栃木県支部と宇都宮市が主催する「糖尿病予防啓発イベント」に参加しました。「家族みんなで学ぼう!糖尿病予防」をテーマに、ベルモールで開催された同イベントは、看護師による測定コーナー、医師や管理栄養士等による相談コーナーのほか、簡単にできる運動教室や糖尿病予防のための講話といったステージイベントも行われ、盛りだくさんの内容でした。

国保サポーターも将来、糖尿病になるリスクを減らすため、糖尿病について学んできました!

糖尿病ってどんな病気?



糖尿病はどんな病気?

すい臓から分泌されるインスリンの不足や働きの低下などにより、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなり、その状態が続く病気です。

糖尿病はなぜ怖い?

初期の糖尿病は、ほとんど自覚症状がありません。そのまま放置していると、高血糖状態が続き、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなり、様々な合併症を引き起こします。

恐ろしい三大合併症の「しめじ」(し:神経障害)(め:網膜症)(じ:腎症)を防ぎましょう!

糖尿病を予防するには?

適正体重を維持し、バランスの取れた食生活(クックパッドに掲載の『宇都宮市保健センター栄養教室レシピ』を活用しよう)や運動習慣の定着(健康ポイント事業やウォーキングマップを活用しよう)、禁煙などが大切です。また、定期的に健康診査を受診し、早期発見・早期受診に努めましょう。

糖尿病と診断されたら?

食事や運動、薬を上手に使うなど、きちんと治療を行うことで、血糖値をコントロールし、合併症を抑えることができます。かかりつけ医と相談して治療を受け、糖尿病連携手帳も活用しましょう。

糖尿病予防啓発イベントレポート

血糖測定器でひとり
ひとりの血糖値を測定



看護師による血糖値測定

ブルーサークル



11月14日は
世界糖尿病デー

『ブルーサークル』は世界糖尿病デーのシンボルマークです。

青い輪は、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を表現しています。

予防のための食事や
運動に関する情報を紹介



資料コーナー

栄養バランスの良い
食事についての指導



栄養士による食事相談

測定結果を見ながら
個別に健康相談



医師による健康相談

膝伸展筋力等の測定で
体の状態をチェック



健康運動指導士による膝伸展筋力測定

国保サポーターの感想 ～糖尿病予防イベント編～

11月14日が世界糖尿病予防デーであることをこのイベントで初めて知りました。

私は若いころから血糖値が高めで、数年前からお薬を飲んでいますが、予備群の領域ですが、食事の配慮と運動が大切であるため、日頃からできるだけ自転車で行動するよう心がけています。

今回その運動の成果が測定結果にあらわれ、嬉しく思いました。老化は足腰からくるというので、健康寿命をできるだけ延ばせるよう、これからは体力づくりに励みたいと思います。

開始前から、血糖測定や、栄養指導を受けるため、大勢の人が集まっていました。

日頃から健康に気をつけていましたが、医師の講話で「国民の5人に1人が糖尿病の予備群」「あめ玉1個で2分間の運動が必要」と聞き、改めて食生活と日々の運動が必要であり、筋力の維持が大切と知った一日でした。

参加者の多くは年配の方だろうと想像していましたが、若い方の姿も多く見られ、糖尿病に対する関心の高さの現れだなと驚きました。

オープンスペースでの催しは、買い物にみえた方も気軽に参加できる点が、とても良いと感じました。

大変参考になる体験ができました。

健診で糖尿病予備群と言われたことがあったため、興味深く参加しました。測定の結果、やはり血糖値が少し高く、医師や栄養士からアドバイスをいただきました。会場に置かれた健康に関するパンフレットも参考になり、家で何度も読んでいます。

宇都宮市では、健康づくりに関するイベントや講座などを随時開催しています。

詳しくは、ホームページ【宇都宮市トップページ>暮らし>健康・医療>健康づくり】や広報うつのみやをご覧ください。保健所健康増進課(TEL028-626-1126)までお問い合わせください。

その3 地域スポーツクラブ『太極拳』

平成31年1月25日(金)に、「豊郷元気!スポーツクラブ」(地域スポーツクラブ※P11参照)が主催する「太極拳」に参加しました。太極拳は未経験のサポーターばかりでしたが、先生からの丁寧なご指導と、アットホームな雰囲気の中で、楽しく体験をさせていただきました。慣れない動作に苦戦するサポーターとは対照的に、ゆったりとした音楽をバックに行われる、先生と生徒さんたちの流れるような美しい動きが印象的でした。

其の壹 基本となる動作をひとつひとつ教わります



<あいさつ>
右手は拳・左手は掌



<呼吸>
自然な腹式呼吸を



<姿勢>
重心を意識してリラックス

塚本先生からのコメント



- 太極拳を続けると、足腰の筋力向上、転倒予防、脳の活性化、体幹がしっかりする、気血の流れが良くなるなど、健康に良い効果があります。
- また、太極拳では重心を下げてバランスを取ることで、肉体的にも精神的にも落ち着いた状態になることができます。
- 皆さんも太極拳を始めませんか♪

生徒さんの声



- 続けるうちに、腰痛がよくなりました。
- 立ったままズボンがはけるようになりました。
- 教室でみんなと太極拳をすると、気持ちも元気になります!

其の貳 先生のお手本にあわせ、太極拳を行います



太極拳を行う時は、末端(手先足先)から動かず、書道の筆の運びのように意識を先行し、重心から動くことがポイントです。

国保サポーターの感想 ～太極拳編～

先生のご指導により、見様見真似で初めての太極拳を体験しました。

太極拳の動作は、緩やかで優雅な身のこなしに見えますが、スポーツや武道性を含み意識して先見性をもって行う体軸・重心の移動や、腕や脚の動き、その時々呼吸法や筋肉の収縮具合が難しいと感じました。

生徒の皆さんを拝見して、動作の流れを覚えることができれば、老若男女、どこでも実施出来、健康づくりに役立つ運動だと思いました。

太極拳といえば、中国や台湾で、お年寄りが広場に集まりゆっくり体を動かしてというイメージで、穏やかな運動かと思っていましたが、どうしてどうして、準備運動の段階から筋肉がピリピリ。

先生の動きを真似ようとするのですが、バランスを崩しフラフラするし、手と足がバラバラになり、動きを覚えるどころではありません。

日ごろ使っていない筋肉を使い、体のバランスに意識を集中させる、奥の深い全身運動だとわかりました。

初めて太極拳を体験しました。太極拳は、ゆったりとした環境の中、自分を見つめながら安全に健康づくりができる点が良いと思いました。

参加者の皆さんは、住まいも近くの方が多く、日常生活の延長にこの教室があるような雰囲気でした。

運動を日常的に続けるのは難しいことですが、健康は自ら作るという気持ちで、続けることの困難さを乗り越えながら、出来ることから動き出してみようと思いました。

地域スポーツクラブとは？

地域住民が自主的・主体的に運営を行うスポーツクラブで、以下のような特徴があります。

- ・単一のスポーツ種目だけではなく、複数の種目が用意されています。
- ・子どもからお年寄りまで、また、初心者から上級者まで、そして、楽しみ志向から競技志向の人まで、年齢、興味・関心、体力、技術・技能レベル等に応じて活動できます。
- ・活動の拠点となる学校施設等があり、定期的・継続的な活動を行うことができます。
- ・質の高い指導者がいて、個々のニーズに応じた指導ができます。
- ・スポーツ活動だけではなく、文化的な活動も用意されています。



今回おじゃました「豊郷元気!スポーツクラブ」を含め、現在宇都宮市内には下記の8つの地域スポーツクラブが設立されています。スポーツを通して爽やかな汗を流してみませんか。地域スポーツクラブについては、スポーツ振興課(TEL 028-632-2737)へお問い合わせください。

地域スポーツクラブに参加するには会費が必要です。実施曜日や活動種目、会費などについて、詳しくは、各クラブへお問い合わせください。

スポーツクラブ名	場所	連絡先	活動種目
友遊いずみクラブ	泉が丘小学校体育館内	028 (662) 1221	健康体操、こども教室など37種目
スポーツかわち「Ship」	古里中学校体育館内	080 (9652) 5911	陸上競技、バウンドテニスなど13種目
横川スポーツクラブ	横川中学校体育館内	028 (666) 6817	グラウンドゴルフ、卓球など12種目
いきいきエンジョイ清原	清原中学校体育館内	028 (666) 6231	3B体操、柔道など12種目
ジョイスポしろやま	城山中学校体育館内	028 (680) 5851	卓球、3B体操など8種目
豊郷元気!スポーツクラブ	豊郷中学校体育館内	028 (643) 0800	弓道、スラックラインなど13種目
サンクススポーツクラブ陽東	陽東小学校内	090 (4722) 8053	バドミントン、太極拳など24種目
ちゅんちゅんさわやか スポーツクラブ・雀宮	雀宮地区市民センター	028 (654) 1013	バドミントン、健康マージャンなど8種目

3 国保サポーターの募集

健康づくり活動に参加し 国保だよりの作成にご協力ください



打ち合わせ会議の様子

- 1 応募資格 **宇都宮市国民健康保険の加入者**(今年度中に国保脱退予定の方は対象外)
- 2 募集人数 10名程度(抱負等を考慮の上で選考し、結果は後日郵送でお知らせします。)
- 3 任 期 令和元年9月から令和2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**を行います。
- 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丁目1番5号
宇都宮市役所 保険年金課 管理グループ
Eメール u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp
TEL 028-632-2315 FAX 028-632-2326

締め切り
令和元年8月2日(金)