

# 国保だより



写真:とちぎ健康の森 敷地内には、3種類の自然豊かなウォーキングコースが設置されています。

## 目次

- 1 マイナンバーカードのご案内 [1～2ページ]
- 2 各種保健事業のご案内 [3～6ページ]
- 3 国保サポーターの活動報告 [7～11ページ]
- 4 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。



内閣府・総務省・厚生労働省作成のリーフレット

※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 マイナンバーカードのご案内(※)

※このページ(見開き)は、内閣府・総務省・厚生労働省作成のリーフレットの内容を掲載したものです。

2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



## 1 マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

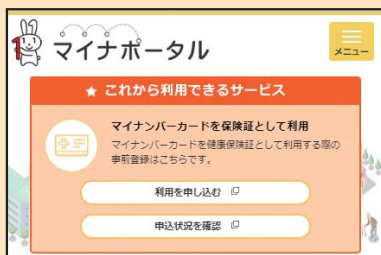
医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、又は職員が目視で確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されません。

## 2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

## 利用には事前に登録が必要です

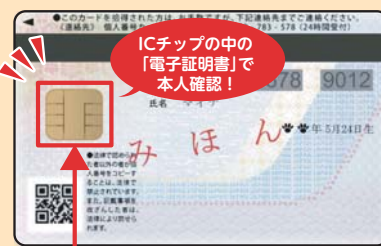


マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。登録の申込は、2020年度ははじめからマイナポータル\*でできるようになります。

(\*)子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



## マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。



ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。

## マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による  
マイナンバーカードの  
利用停止については  
24時間  
365日受付!



▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

通知カード、マイナンバーカード

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について

Inquiries about My Number System  
0120-0178-26

通知カード、マイナンバーカード

Inquiries about Notification Card and My Number Card  
0120-0178-27

マイナンバーカードの  
↓申請方法はこちら↓



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



# どんないいことが？

## 6つのメリット

POINT1

### 1 健康保険証として ずっと使える！

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

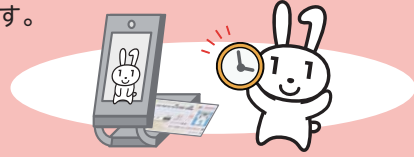


※保険者への加入の届出は引き続き必要です。

POINT2

### 2 医療保険の資格確認が スピーディに！

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。



POINT3

### 3 窓口への書類の持参が 不要に！

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。



※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

POINT4

### 4 健康管理や医療の質が向上！

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。

(2021年秋頃予定)

患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。



POINT5

### 5 医療保険の 事務コストの削減！

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。



POINT6

### 6 マイナンバーカードで 医療費控除も便利に！

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(2021年秋頃予定)。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きできるようになります。



## よくある質問にお答えします



いつから健康保険証として  
使えるようになるの？

健康保険証としての利用は、2021年3月から順次始まる予定です。  
利用に必要な事前登録は、2020年度はじめから、マイナポータルで申し込みができます。



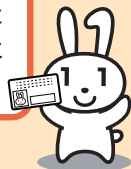
どこの病院や薬局で  
使えるの？

2020年度から医療機関や薬局で順次必要な機器を導入していくこととしています。  
2021年3月(予定)の利用開始時に、全国の医療機関や薬局の6割程度、2023年3月末には、おおむね全ての医療機関や薬局での導入を目指しています。



マイナンバーを見られるのが  
不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。



マイナンバーカードを  
持ち歩いて大丈夫なの？

健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。  
落したり、失くしたりした場合は、フリーダイヤル(※)で24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。

(※)左ページを参照ください。



## 2 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30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、4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と一緒に作成し、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(QRコード)を読み込んでください。



・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!!

- 《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方  
上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。
- 《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査、歯みがき指導
- 《料金》 1,010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。

◆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。

◆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

# 各種相談について

## 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

## 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。

(宇都宮市保健センター TEL 028-627-6666)  
詳しくは、宇都宮市保健センターまでお問い合わせください。

## 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)

(保健所健康増進課 TEL 028-626-1126)

- ◆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～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

◆各種相談に関するお問合せ◆ 保健所健康増進課 健康づくりグループ TEL 028-626-1126

## 糖尿病重症化予防事業を実施しています！

平成30年に国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、男性の18.7%、女性の9.3%に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に対して、ご希望により、生活習慣の改善に繋がる保健指導を医師の指示のもと実施しています。

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。

ご存知ですか？糖尿病友の会 掲載元:公益社団法人日本糖尿病協会ホームページ

糖尿病の患者やその家族に、より充実した生活を送ってもらうために作られた会です。

詳しくは

## 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。
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、特定健診の費用に相当する金額も市が負担しますので、16,457円となります。 ドックを申込み時に、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。
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。
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。

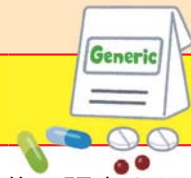
## 交通事故などにあつたときは 「第三者行為による被害届」の提出をお忘れなく！

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。

# 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、製造販売を承認しています。

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。

市役所1階保険年金課(市役所1階A13番窓口)にご相談ください。

◆5ページとここまでにに関するお問い合わせ◆ 保険年金課 国保給付グループ TEL028-632-2318

さあ、あの頃の体に戻ろう!

参加無料!!

## 宇都宮市保健センター 夏・秋 各種教室のご案内

### エクササイズデビュー教室

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各教室や講座内容が変更・中止になる可能性があります。

【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。

【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	初回日	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
火曜・午前(mini版)	9/8	9/15	9/29	—	—	—	8/3 9:30~
木曜・午前	10/8	10/22	11/12	11/26	12/3	12/17	9/3 9:30~



### 歯と口の健康講座

【内容】 歯科医師、歯科衛生士による講話  
歯周病検査、個別相談(希望者のみ)

【対象】 市内在住の人

【日程】 8月6日(木)午前10時~正午 

【申込み開始】 7月6日(月)午前9時30分~

### 自分の体を知ろう!~体組成測定~

【内容】 体重や体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定が出来ます。

【対象】 市民(ペースメーカーを使用している方は測定できません)

【日程】 毎日(休館日を除く)

午前9時~正午、午後1時~午後4時

◆各種教室に関するお問い合わせ・申込み先◆ 宇都宮市保健センター(トナリエ宇都宮9階) TEL028-627-6666 水曜・祝日休館日

# 3 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

令和元年12月11日(水)に、細谷・上戸祭・宝木地区健康づくり推進委員会が主催する「ウォーキング活動」に参加しました。会場となった『とちぎ健康の森』には、A・B・Cの3つのウォーキングコースが設置されていて、誰でも自由に利用することができます。今回はCコース(1.6km:一般的な歩行速度(約4km/h)で、1周約24分で回れます。)を2周、途中休憩をはさみながら1時間程かけて、楽しく歩きました。美しい自然の中、参加者等約20名とともにいったウォーキングは、爽やかで気持ちの良いものでした。

**健康増進のため、歩く時間を10分増やしてみませんか**

**栃木県の成人の歩行数 (1日)**

基準値	目標値
20歳から64歳	20歳から64歳
男性 7,529 歩	男性 9,000 歩以上
女性 6,510 歩	女性 8,500 歩以上
65歳以上	65歳以上
男性 5,058 歩	男性 7,000 歩以上
女性 4,492 歩	女性 6,000 歩以上

「28年度県民健康・栄養調査」  
「とちぎ健康21 プラン2期計画」

10分間の歩行で、1,000歩の歩数が得られるとされています。目標の歩数に近づくため、まず10分歩く時間を増やしてみましょう。

1歩歩くことで0.061円の医療費抑制効果があるといわれています。

**とちぎ リハビリテーションセンターへ**

**紅葉がきれいです**

**準備運動をしっかりと (芝生の広場)**

**健康づくりセンター 生きがいつくりセンター 正面入口**

**スタート/ゴール**

**コース案内**

- Aコース 0.5km (ラバー貼りコース)
- Bコース 1.2km
- Cコース 1.6km

所々に木製のベンチがあります。1人静かに座って風の音に耳を向けては?

**美しい空気と自然を満喫**

**2列に揃ってウォーキング (コース案内板付近)**

**水辺でほっと一息 (丸池と東屋)**

秋はもみじがきれいです

紫陽花の生け垣

湿生花園 サスベンドラマの撮影場所にもなっています。

駒生川へ 川の周囲は整備され 散策路になっています。

丸池と東屋

小川のせせらぎが聞こえます

時々カルガモがいます

ドングリの木もあります

テニスコート

自動販売機

WC

健康づくりセンター 生きがいつくりセンター 正面入口

コース案内板

駐車場

姫井会長



# 国保サポーターの感想 ～ウォーキング編～

全てが森の中にあり、一般道には出ないので、安全性が高く、おしゃべりに夢中になりながらもウォーキングが楽しめるコースでした。

2周で3.2kmは少し物足りなかな、とも感じましたが、整理体操をしているときに足腰の筋肉が結構張っているのがわかり、良い運動になったと思いました。

晴れた、風もなく暖かい日、準備体操の後に最短のコースを2周しました。1周目は景色を眺めながらゆっくりと、紅葉した木々や遠くの山々を楽しみながら歩きました。2周目は早く、遅く、後ろ向きにと、マイペースで歩きました。

近所を1時間ほど歩くのを日課にしていますが、違う景色は気分も変わり楽しかったです。

程よい弾力があり、大変歩きやすいコースでした。野鳥のさえずり、もみじの色付き等が耳や目を楽しませてくれました。

歩き始めは涼しさを感じましたが、2周目になると程よい汗をかきました。メンバーと世間話をしながら足取りも軽くりズミカルに歩けました。

季節を感じながらのウォーキングの良さを実感しました。



とちぎ健康の森には、健康増進施設としてプールやトレーニング室等が備えられており、各種講座、レッスン等を開催しています。

<お問い合わせ先>

施設名 とちぎ健康づくりセンター

TEL 028-623-5566

受付時間 9時～17時 火曜日～土曜日(祝日、休業日を除く)

## その2 歯の健康講座

令和2年1月23日(木)に、市保健センターで開催された「歯の健康講座～知らないとコワイ!歯周病と糖尿病の深い関係～」に参加しました。歯科医師による講話、歯科衛生士によるミニ講話とブラッシングの実演指導のほか、歯周病検査や希望者には個別相談も実施され、盛りだくさんの内容でした。約30名の参加者は、講師の話に熱心に耳を傾け、メモをとっていました。

### ～ 歯科医師による講話 ～

歯科医師からは、歯周病が全身に影響を及ぼすことや、歯やお口の健康づくりが健康寿命延伸につながるなどについて、スライドを使って分かりやすくご説明いただきました。



#### <歯周病が全身に及ぼす影響>

- 歯周病の炎症により出る物質が、血糖値をコントロールするインスリンの働きを妨げ、「糖尿病」を悪化させると言われています。食べ物等と一緒に口の中の細菌等が誤って肺に流れ込むことで発症する「誤嚥(ごえん)性(せい)肺炎(はいえん)」は、歯周病も原因の一つと考えられています。
- このほかにも、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかっています!

#### <歯やお口の健康づくりと健康寿命の延伸>

- お口には「食べる」「話す」「呼吸する」ほか数多くの役割があります。お口の機能の維持が、健康で長生きするため重要になります。
- 噛むことは全身の健康作りに役立ちます。次に紹介する『ひみこの歯がいーぜ』は噛むことの効用を表した標語です。

ひ(卑)	肥満予防	よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます。
み(弥)	味覚の発達	よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。
こ(子)	言葉の発音がはっきり	よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。
の	脳の発達	よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。
は(歯)	歯の病気を防ぐ	よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液が、むし歯や歯周病を防ぎます。
が	ガンの予防	だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を減少させる働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。
いー	胃腸の働きを促進	よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
ぜ	全身の体力向上と全力投球	力を入れて噛みしめるとき、歯を食いしばることで力がわかきます。

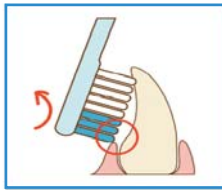


出典:宇都宮市歯科医師会

## ～ 歯科衛生士による実演指導 ～

歯科衛生士の実演指導では、歯周病予防には欠かせない、歯みがきなどのセルフケアのポイントについて、模型等を使って丁寧に指導いただきました。

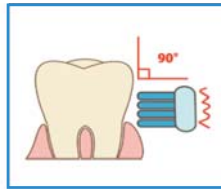
### ポイント①<歯ブラシの当て方>



**かき出し法**  
前歯の裏側は縦に入れ  
てかき出すように



**バス法**  
歯と歯肉の境目に45度  
に当てて細かく動かす



**スクラッピング法**  
毛先を90度に当てて細  
かい横みがき



みがき残しが多い場所

- ◇歯と歯ぐきの境目、  
歯と歯の間
- ◇奥歯の後ろ側、  
奥歯の噛み合う面
- ◇前歯の裏側

他にも様々なみがき方があるので、お口の状態や部位によって、みがき方を変えてみましょう。

歯間ブラシや糸ようじなどの補助器具も上手に利用しましょう♪



### ポイント②<ブラッシングのコツ>

- 力を入れすぎず、毛先を当てるのがきれいに汚れを落とすコツ
- 順番を決めて、みがき残しがないように
- 角度を変えて、当たりにくい面にもきちんと当てる
- 1日1回は時間をかけてみがきましょう

『みがいている』ことではなく、『みがけている』ことが大切です！  
毎日のセルフケアと、定期的な歯科医師による健診で、  
健康なお口と歯を保ちましょう♪



## 国保サポーターの感想 ～歯の健康講座編～

今回の講座で、歯や歯ぐきの問題は、各種の病を引き起こし、中には命取りになるほど怖いものもあることを知り、ひとりひとりの健康を口の中から整える必要があることを改めて感じました。

また、理論的な説明に加え、視覚に訴えた実演指導が有意義でした。誰にでもできそうな口のケアですが、正しく続けるのは難しいものです。個々の努力に加え、専門家の指導が欠かせないと思いました。今日学んだことは友人等にも伝えていきたいです。

講演はスライドを使った分かりやすい内容で、大変勉強になりました。

歯周病予防の歯磨き方法についても、パンフレットに加え、持ち方や動きを実演していただけたので、より分かりやすくて良かったです。

歯周病も万病のもとであることを知り、色々と考えさせられた講座でした。

口の中が健康で、自分の歯でよく噛める状態を維持できれば、食事も美味しい。よく噛むことで満腹感が得られ、肥満の予防・解消にもなるなど、歯周病予防が、全身の健康づくりに繋がることを学びました。

歯周病予防に大切な、毎日の適切な歯みがきと歯科医での定期的なメンテナンスを行い、健康な歯と歯ぐきを守っていきたいと思いました。

歯周病が、無関係のように思える糖尿病の原因になったり、心臓、肺など体全体に悪影響を与えたりすると知り、考えを改める必要があるなと痛感しました。

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。市保健センター(TEL028-627-6666)または保健所健康増進課(TEL028-626-1126)までお問い合わせください。

## その3 調理実習で健康づくり

令和元年10月23日に、富屋地区食生活改善推進員協議会が主催する「調理実習」に参加しました。富屋地区では、調理実習のほか運動教室などの健康づくり活動を実施しています。今回は参加者等約20名とともに、「生涯骨太クッキング(※)」に挑戦!会長や会員の皆様から丁寧なご指導をいただきながら、出来上がったお料理を、和気あいあいと美味しくいただきました。今回は調理実習で好評だった献立のうち『サバ缶のスペイン風オムレツ』の作り方をご紹介します。



池田会長



### 作り方

- ①キャベツは1センチ角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③直径20センチのフライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤アイオリソースは、よく混ぜる。
- ⑥④を切り分けて盛りつけ、アイオリソースを添える。



### 材料(4人分)

#### <オムレツ>

卵	4個	スキムミルク	大さじ2
サバ水煮缶	1缶(150g)	塩・こしょう	少々
キャベツ	200g	オリーブオイル	大さじ1
ピザ用チーズ	30g	又はサラダ油	

#### <アイオリソース>

プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
にんにく(すりおろし)	少々

### 「生涯骨太クッキング」献立 (※)出典「一般財団法人 日本食生活協会」

- ・サバ缶のスペイン風オムレツ
- ・鮭チーズごはん
- ・ひじきの香ばしミルク煮

栄養価(1人分)

エネルギー 736kcal	タンパク質 40.4g
カルシウム 509mg	脂質 30.1g
	食塩相当量 2.2g



### 「生涯骨太」のポイント!

丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です!

カルシウムは強い骨や歯をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。

成人1人当たりが一日にとるカルシウムの目標量は600~800mg。いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう!

出典「農林水産省HP『みんなの食育』」

## 国保サポーターの感想 ～調理実習編～

骨粗しょう症予防のメニューを3品作りしました。料理は目新しい材料や作り方、アイデアを取り入れないと、マンネリ化してしまいます。意外な組み合わせでも、調理して食べてみると美味しく頂くことができ、嬉しい驚きでした。

初対面の方とも料理を通し会話がはずみ、あっという間に楽しい時間が過ぎました。

バランスの良い食事と運動によって、生涯骨折しない身体づくりを心がけようと思いました。

今回の調理実習のテーマは「骨太クッキング」で、塩分控えめ&カルシウムたっぷりの料理を3品作りしました。

鮭チーズご飯、サバ缶のスペイン風オムレツ、ひじきの香ばしミルク煮と、いずれもカルシウム豊富な海の幸が入っています。

そこに、乳製品、野菜、卵を加えた、ちょっと洋風な感じがする料理でした。

日頃、和風な味付けに偏りがちですが、洋風の味付けにすると減塩でも美味しいなと感じました。

作ったことのないメニューばかりだったので、良い経験になりました。毎日の食事作りはマンネリ化し、同じ献立になってしまいがちなので、たまには教室のような場所でも、和気あいあいと料理を作るのも、良いものだなと思いました。

完成した食事をみんなでいただく際も、健康についての話などで盛り上がり、そういう面でも家には経験できないことだと思いました。

お料理はどれも美味しくて完食しました。

ちょっとしたアイデアで、いつもとは違う目新しく美味しい、その上健康にも良いお料理が手軽にできました。身近にある材料で調理ができるため、家でも取り入れやすいところが良いと思いました。

家では早速、鮭チーズご飯を作りいただきました。

今回ご紹介した細谷・上戸祭・宝木地区健康づくり推進員会と富屋地区食生活改善推進員協議会以外にも、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、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。

## 4 国保サポーターの募集



打ち合わせ会議の様子

### 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

- 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2年9月から令和3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。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容を変更する場合があります。
- 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【住所／氏名／生年月日(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2年8月3日(月)