

# みんなの

国保だより第5号  
(平成24年2月27日発行)  
宇都宮市保健福祉部保険年金課  
Tel. 632-2314

## ☆国保☆

- 1時間目 **健康状態をチェックしよう!**
- 2時間目 **食生活を見直して生活習慣病を予防しよう!**
- 3時間目 **ウォーキングで健康になろう!**
- 4時間目 **これって知ってる!? こくほ豆知識**
- 5時間目 **わたしの健康づくり**

写真: ゆずの花

花言葉: 幸福, 健康, 健康美



皆さんは、健康を維持していくために日頃何をされていますか?

ハツラツとした生活を送るためには、やはり「健康」であることが重要です。自分のため、家族のために健康づくりを行いましょう。

## 1 時間目 健康状態をチェックしよう！

宇都宮市では、市民のみなさんの健康づくりのために【特定健康診査、健康診査、各種検診】を実施しています。年に一度受診して、健康状態をチェックしましょう。

お送りしている受診券を確認して、対象となる健診(検診)を受診しましょう

ところで・・・【特定健康診査、健康診査、各種検診】って何

下に示すとおり、それぞれ内容が異なっており、年齢や医療保険の加入状況により、受診できる健診(検診)の種類が変わります。



### 特定健康診査

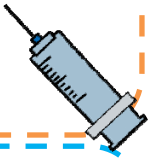


目的：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善に着目し、多様な生活習慣病を未然に防ぐことを目的とする健康診査です。

対象者：40歳から74歳の宇都宮市国民健康保険加入者

費用：**無料**

項目：身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査など



### 健康診査



目的：健康状態のチェックを目的とする健康診査です。

対象者：75歳以上の後期高齢者医療制度加入者  
40歳以上の医療保険未加入の生活保護受給者

費用：**無料**

項目：身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査

### 各種検診



目的：病気の早期発見・早期治療を目的とした検診です。

対象者：宇都宮市民の40歳以上の男女  
(子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は30歳以上女性)

費用：**有料**

項目：各種がん検診、心電図・貧血・眼底検査など

※上の写真は平成23年度の受診券です。

申込み方法や日程などの詳細については、**保健所健康増進課**  
(TEL 626-1129) までお問い合わせください。

## 受診方法

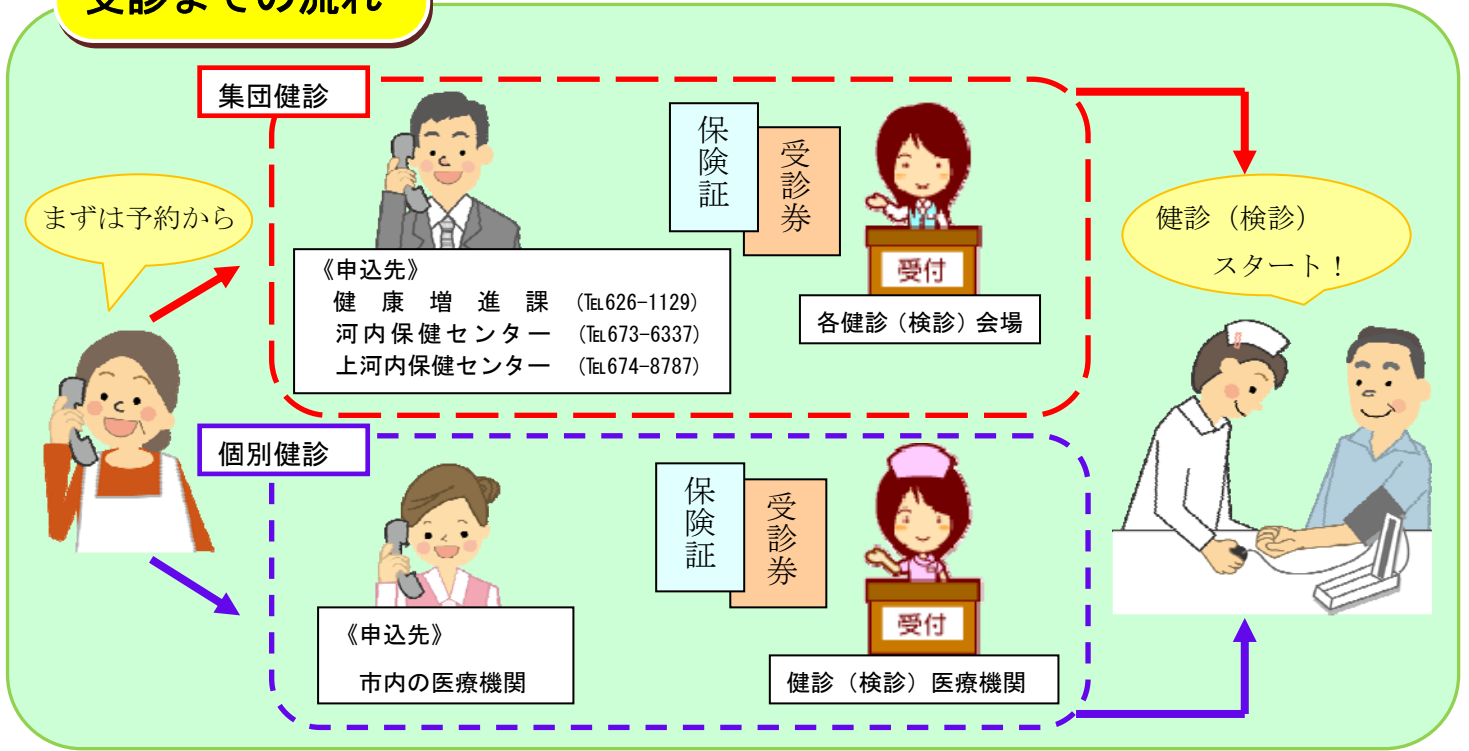
集団健診と個別健診の2つの受診方法があります。

《**集団健診**》 保健センターや地区市民センター等で受診する健診です。  
事前の予約が必要です。

《**個別健診**》 市内の医療機関で受診する健診です。  
事前に必ず医療機関に健診(検診)項目や受付時間等  
お問い合わせください。



## 受診までの流れ



## 受診に必要なもの

- 保険証
- 受診券 (有効期間：当該年度の5月1日から翌年3月31日まで)
- ※ 毎年4月末に1人1枚のはがきで発送します。

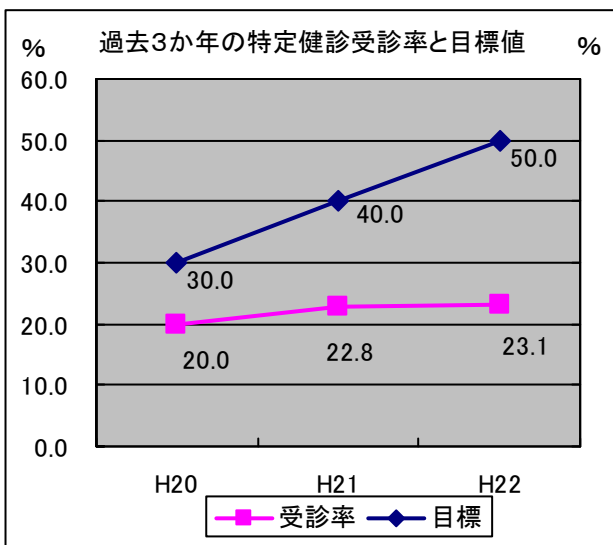
受診券は、紛失しないよう大切に保管してください。

紛失の場合、再交付いたしますので、健康増進課 (Tel: 626-1129) までご連絡ください。



**注意！！** 年度内に同じ健診(検診)を2度受診することはできません。

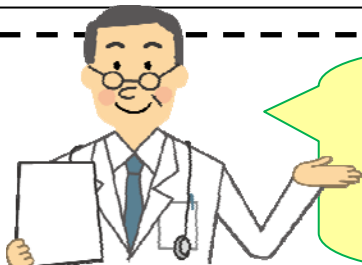
### 知っておこう！宇都宮市の現状①



左図のとおり、宇都宮市の平成22年度の特定健診受診率は、目標値50%に対して、**23.1%**と低い現状にあります。

健診(検診)を受診することで、自分の健康状態をチェックでき、気づかなかった体の異変や疾病の発見につながります。これらを早期に発見できれば、早期に治療を開始でき、治療に要する出費も抑えることができます。

「自分は健康だから・・・」「時間がないから・・・」と受診を見送っていると、取り返しのつかない事態が起こるかもしれません。



もし、あなたが病気になったら・・・

- ・肉体的、精神的な苦痛を伴います。
- ・お金もかかるでしょう。

自分の健康を守るために、年1回の受診を！



## ☆健診(検診)の体験談☆

ここでは国保サポーターの体験談をご紹介します。

### 特定健診がもたらした「がん」の発見！

60代 男性

私は退職後、必ず特定健診を受診しています。ある年の健診で血色素量が標準より低いと分かり、内科医に相談すると、胃や大腸から出血の可能性があるとの診察を受け、内視鏡検査をすすめられました。

しかし内視鏡に抵抗があったため放置していましたが、体調不良が続き、数日後に検査を受けました。あまり苦痛は感じませんでした。結果は胃がんとのことですぐに手術をし、現在は、食事もお酒も以前と同じく楽しめるようになりました。やはり健康チェックは必要と感じました。

### 簡単で感嘆 ヘルスチェック☆

70代 男性

現在、40～74歳の方は特定健診を年に一度受診するよう勧奨されております。実際に受診したところ、難しい内容の診査項目はなく、比較的簡単に受けることができ、大変良かったと感じました。

退職し高齢になると、特定健診に行くことがおっくうになりがちです。生活習慣病を予防するには自分の体は自分で管理し、毎年特定健診でヘルスチェックをする事をおすすめします。

### 運(ラッキー)も実力(健康)のうち♪

60代 女性

私は、二度も幸運に恵まれました。

数年前に受診した一度目の健診では、肝機能に関わる数値の異常が見つかり、すぐに治療し、大事に至らず正常値まで回復しました。

二度目は、ある年のがん検診で便に潜血反応が見られました。検査を受け、腸に3cm程の腫瘍が見つかりました。すぐにきれいに切除し、検査機関に送った結果、腫瘍の表面にがんが見つかりました。それまで何の問題もなく健康に暮らしていたので驚きました。検診のおかげで、また大事に至らないで済みました。身体の異常や疾病を早期発見できるか否かで、大きな違いがあることを実感しました。

もし受診しなかったら・・・本当にラッキーなことでした。

## 知っておこう！宇都宮市の現状②

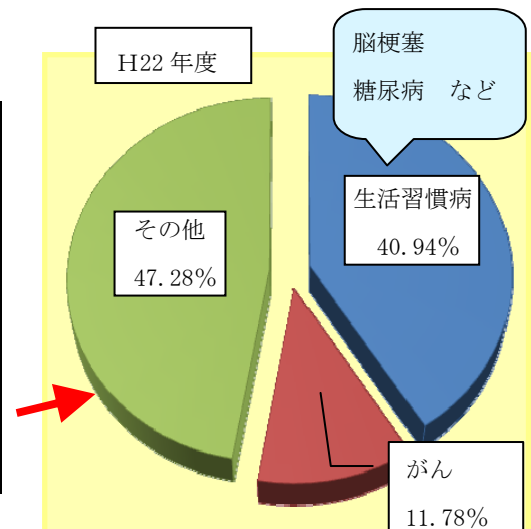
下の表は、平成20年度～平成22年度までの宇都宮市における国民健康保険・後期高齢者医療保険の医療費と割合を表したものです。

※がんは生活習慣病のうちの一つですが、近年、医療費の負担が増えているため分けて集計しております。ご覧のとおり、生活習慣病やがんの占める割合が増加していることが分かります。健診(検診)を受診して、早期発見・早期治療・医療費削減に努めましょう！！

(単位:千円)

年度	総費用額	内 訳		
		生活習慣病	が ん	その他
H20	5,010,348 (100.00)	1,948,134 (38.88)	533,692 (10.65)	2,528,522 (50.47)
H21	4,961,600 (100.00)	2,030,597 (40.93)	533,557 (10.75)	2,397,446 (48.32)
H22	5,261,680 (100.00)	2,154,219 (40.94)	619,767 (11.78)	2,487,694 (47.28)

【( )内数値は構成割合 単位:%】



## 2 時間目 食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！

食は健康づくりの基本です！

食は健康と深い関係があります。特に、高血圧や脂質異常、動脈硬化、心筋梗塞（しんきんこうそく）、脳卒中、糖尿病、大腸・乳・胃がんなどは、栄養バランスのかたよりや不規則な食事、エネルギーのとりすぎなどが誘因で発症することが多くあります。

そこで、基本的な食生活のあり方として平成12年3月に国から「食生活指針」が示されました。



### — 食生活指針 —

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 主食，主菜，副菜を基本に，食事のバランスを。
- ごはんなどの穀物をしっかりと。
- 野菜・果物，牛乳・乳製品，豆類，魚なども組み合わせて。
- 食塩や脂肪は控えめに。
- 適正体重を知り，日々の活動に見合った食事量を。
- 食文化や地域の産物を活かし，ときには新しい料理も。
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 自分の食生活を見直してみましょう。

食事にも気を配らないとね♪



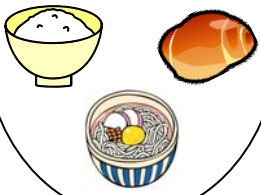
## ☆健康のための食生活のポイント

栄養バランスのよい食事は、病気の予防に役立ちます。バランスのよい食事をとるコツは、毎食、**3つの器（主食・主菜・副菜）**をそろえることです。さらに、毎日、牛乳・乳製品や果物もとると、よりバランスがよくなります。

毎食そろえるとよいもの

### 主食

ご飯・パン・めん など



### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品を使った料理



### 副菜

(1~2品)  
野菜・きのこ・海藻類を使った料理



毎日食べるとよいもの

### 牛乳・乳製品



毎日コップ1杯の牛乳を目安に

### 果物



毎日200g（りんごなら1個、キウイフルーツなら2個を目安に）

これを機会に、みなさんも自分の食生活を見直してみましょう。

3 時間目は運動です！！

### 3時間目 ウォーキングで健康になろう！

前号では「ウォーキング」について紹介しました。  
今回は、実際に国保サポーターと歩いた宇都宮美術館  
周辺のコースを紹介します。

(下のA～Fはおすすめポイントです♪)

日 時	平成 23 年 10 月 12 日 (晴れ) 午前 10 時～
歩行距離	3.5 k m
所要時間	約 100 分 (休憩含む)
歩 数	約 7,500 歩
消費カロリー	208kcal 「たい焼き 1 個分」 (体重 60 kg の場合)

辺り一面、自然に囲ま  
れた広場です。

休日には家族でスポーツを楽しむ姿など、  
ほのぼのした光景が見られます。

A 宇都宮文化の森公園

ちょっとした森林浴と  
自然散策が楽しめます。

宇都宮美術館駐車場  
スタート/ゴール

B 豊郷台中央公園

橋の下を流れる「美(う  
るわ)しの川」には、  
蛍がせいそくします。

E 遊歩道

市内最大規模の古墳群  
です。

F 美(び)の橋

D 瓦塚(かわら  
づか)古墳

C 長岡百穴(ひゃくあな)

多数の穴の中に仏像が彫ら  
れています。

宇都宮環状線

#### 【今回のウォーキングルート】

<スタート 美術館駐車場> → A 宇都宮文化の森公園 →  
B 豊郷台中央公園 → C 長岡百穴 → D 瓦塚古墳 → E 遊歩道  
→ <ゴール 美術館駐車場>

## ☆ウォーキングの感想☆

国保サポーターの感想をご紹介します。

広々とした芝生や秋色満載の遊歩道など、近隣にこのような場所があったとは知りませんでした。

これを機会に、のどかな自然を時折ウォーキングをしようと思いました。

この日は私にとって、**健康を実感**できた1日でした。

60代 女性

山道である遊歩道で野の花を眺めたりして、つかの間の自然散策を楽しみました。長岡百穴を見学した時は、昔懐かしい遠足を思い出しました。

天候にも恵まれ、終始にわたり楽しい雰囲気で行うことができ、心地良い汗を流すことができ**健康に感謝**します。

70代 男性

好天にも恵まれ、素晴らしいひとときとなりました。

時折「さわやかな風」を体を受けながら、全身が自然との調和の内に居る心持ちを味わい、いつまでも**健康**でいたいと思いました。

50代 男性

道中、眼下に新幹線や刈り取ったばかりの稲田が映えて、一幅の名画を彷彿させる光景に出会いました。

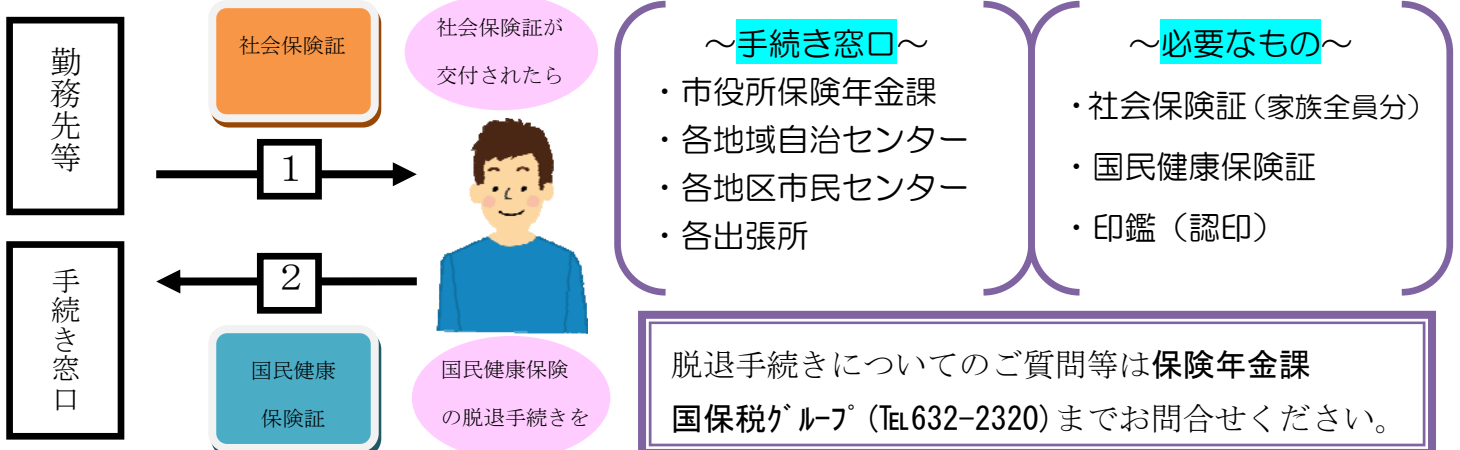
秋の澄み切った空気を吸い込みながら「すばらしい景色を味わえるのも、ひとつの楽しみだ」と感じました。**健康談義**などで充実した日でした。

60代 男性

## 4 時間目

# ☆☆こくほ豆知識☆☆

『国民健康保険は、加入はもちろん脱退するときも **手続きが必要** です。』  
 勤務先等から新たに社会保険証が交付（扶養家族分も含む）されたときは、国民健康保険の脱退手続きを行い、国民健康保険証を返還してください。脱退手続きをしないと、国民健康保険に加入されたままになり、国民健康保険税の**課税が続いてしまいます**。



## 5 時間目 わたしの健康づくり

次回もお楽しみにね♪



最後に、健康に役立つ国保サポーターの健康法をご紹介します。皆さんもぜひ参考にしてみてください。



家庭でバランスのとれた食事をするのは難しいと思います。そこで、必要な栄養素を上手に食生活に取り入れるための簡単で覚えやすい方法をご紹介します。

孫は優しい

まごはやさしい  
・・・豆類  
・・・ごま  
(わ)・・・わかめなどの海草類  
・・・野菜  
・・・魚類  
・・・しいたけなどのきのこ類  
・・・いも類

バランスの良い食事を！！



この7項目の食材を1種類ずつでも食事の中に取り入れるなど、バランスのよい食生活を心がけることをオススメします♪

30代 女性

「まだまだ若い！！」と思っても、加齢により体の機能は低下してしまいます。「仕方ない！！」とただあきらめるのではなく、元気な生活を送るために心身の「健康」を目指しましょう。そこで健康に役立つ秘訣をご紹介します。

### ◎笑顔ある生活

大きな声で元気よくワッハッハと笑う

### ◎楽しい事を探す

仲間との談笑，趣味に親しむ，地域の行事に参加する

### ◎太陽を浴びる

外で運動するなど，太陽の下で新鮮な空気を吸い込む

脱！！ストレス☀️



50代 女性

皆さんもご存知のとおり、健康の保持増進に役立つものは、数多く存在します。しかし、自身の健康状態により効果に差が生じることから、自身に見合った健康づくりを心がけましょう！自分にできる事から始め、元気で健康な自分に変身しましょう！

### 編集後記

「国保だより」はこれまで4回発行してまいりましたが、本号の制作に当たっては、国保加入者の中から募集した「国保サポーター」の方々にご協力いただきました。

この場を借りて御礼申し上げます。

国保サポーターの皆さん、ありがとうございました。

