

国保で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

# 国保だより

第12号  
(H27.7.1 発行)

【編集者】

宇都宮市保健福祉部

保険年金課 管理G

TEL 632-2315

## もくじ

- 1 特定健康診査を受診しましょう (1~2ページ)
- 2 健康づくり活動の紹介 (3~6ページ)
- 3 健康づくり講演会の紹介 (7ページ)
- 4 国保サポーターの募集 (7ページ)



打ち合わせ会議の様子

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 (P.7参照) の方々と共同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。ぜひ最後までご覧ください。  
(編集者より)

# 1 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

～ 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 ～

### 特定健康診査とは？



●近年増えている糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見と予防のための健康診査で、40歳から74歳までの宇都宮市国民健康保険加入者が対象であり、無料で受診することができます。

●検査項目: 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

※宇都宮市国民健康保険では、今年度から、特定健康診査の検査項目に、過去1・2カ月の平均的な血糖の状態を把握することができる「ヘモグロビンA1c検査」を必須化しました。

●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方には、その方に合った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。

### 特定健康診査を受けるにはどうすればいいの？

#### 受診までの流れ

※ 健診を受ける時は、「被保険者証」と「特定健康診査受診券」を忘れずに

まずは予約から

集団健診



保険証

受診

《申込先》  
健康増進課 (Tel.626-1129)  
河内保健センター (Tel.673-6337)  
上河内保健センター (Tel.674-8787)



各健診会場

健診スタート



個別健診



保険証

受診

《申込先》  
市内の医療機関に直接お電話を  
電話番号は27年度「健康づくりのしおり」をご覧ください。



健診医療機関

「特定健康診査受診券」を紛失された方は

保健所健康増進課 ☎ 626-1129 にお問い合わせください。

# みなさんの健康を応援します！

宇都宮市では、市民のみなさんの健康を守るため、平成27年1月から「健診PR応援事業」を開始しました。平成27年7月1日時点で、飲食店やスポーツクラブ等の20企業(43店舗)に登録いただいています。

宇都宮市の特定健康診査・がん検診等各種健診を受けたチェック済みの受診券と特典サービスクーポン券を各店舗で提示していただくと、様々なサービスが受けられます。

## 健診PR応援事業 ■特典サービス利用の流れ■

### サービスの対象者



「特定健康診査」や「がん検診」等の本市が実施する妊産婦以外の成人を対象とした健診を受診した宇都宮市民

- ① 受診済み受診券の提示
- ② 特典サービスクーポン券の提出

特典サービスの提供  
(割引サービス、施設の1日無料体験等)

### 健診PR応援企業



- ・飲食店
- ・スポーツクラブ
- ・入浴施設
- ・クリーニング店 など

保健所健康増進課 ☎ 626-1129

# 人間ドック・脳ドックを受診しましょう

補助対象者	宇都宮市国民健康保険に加入しており、 <u>受診時に40～74歳の方</u> (ただし、国民健康保険税を含む市税に滞納がない方)
補助金額	1万円(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回の補助となります。
申込方法	電話で直接、「宇都宮市国民健康保険に加入」と一言添えて、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)に申し込んでください。
特定健診との同時受診	人間ドックあるいは脳ドックと特定健診を同時に受診することができます。その場合は、補助金額が16,339円となります。人間ドックあるいは脳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。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合には補助することができません。</li> <li>・ 受診時まで国民健康保険の資格を失った方は補助することができません。</li> <li>・ 健診費用や検査内容などは、直接、宇都宮市指定の健診機関にお問い合わせください。</li> </ul>

保険年金課国保給付グループ ☎ 632-2316

# 2 健康づくり活動の紹介



## その1 古賀志山ハイキング

国保サポーターと一緒に、知る人ぞ知る宇都宮市のハイキング（登山）の名所「古賀志山」に行きました。  
 コースはいくつもあり、今回は比較的緩やかなコースに挑戦しました。  
 自然に囲まれた場所での深呼吸は格別でした。

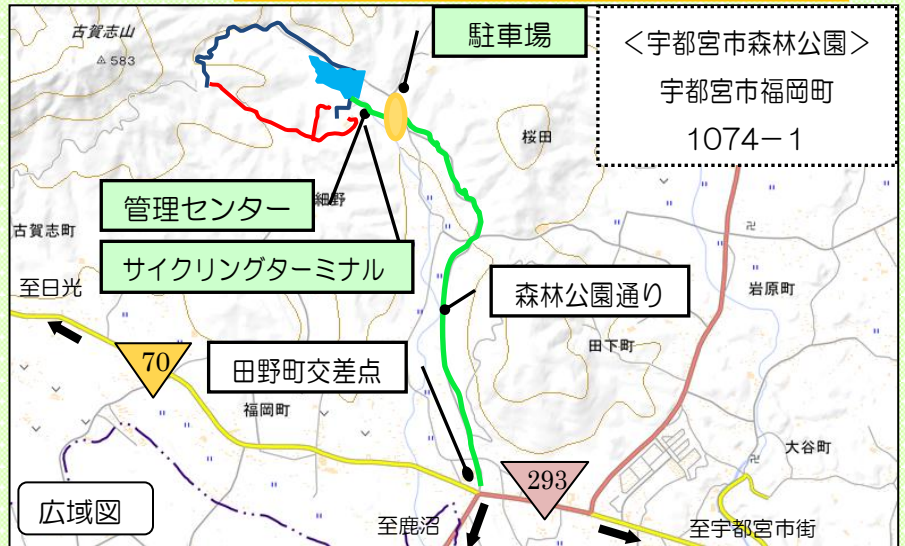


＜今回のハイキングコース＞

- 山道
- 舗装道路
- ← ← 順路
- ★ トイレ

## 活動報告

参加者数 12名  
 歩行距離 約4.0km  
 所要時間 約1時間30分（休憩含む）  
 消費カロリー 約334kcal  
 （体重60kg、休憩除く1時間の場合）



みんなの表情が晴れやかに☆



サイクルロードレース  
 山岳賞ポイント



休憩&水分補給は忘れずに!

まるで別世界でした♪



山間や赤川ダムを一望♪



ゴール

管理センター

サイクリングターミナル

スタート

最初が一番きつかった・・・

※掲載地図は国土地理院より引用

# 国保サポーター の感想

山道を散策して、サイクルロードレースコースを赤川ダムの方へとのおんびり下った1時間ほどのコースでしたが、ダムの水面は秋色に見事に染められ、古賀志山の誇らしげな秋景色も堪能することができ、大満足でした。

心地よい汗と楽しいおしゃべりと自然の美しさでエネルギーチャージ完了！いつものウォーキングコースから少し足を延ばした、地元の山のハイキングもよいものでした。

普段から健康のために「歩くこと」を心がけているのですが、いつもの散歩コースとは違う山道を登り、自然豊かな素晴らしい景色を眺めると、一段とすがすがしい気持ちになりました。

今回は古賀志山頂上までのコースに挑戦してみたいと思いました。

久しぶりのハイキングで、楽しい一日を過ごすことができました。

体力維持と健康のためには「歩くこと」が大切だと、毎日必ず歩いていたので、斜面のきつい道でも、軽々と足が進み、日頃の成果に「やった！」と大変嬉しく思いました。

平たんな道では一息つきながら、美しい紅葉を楽しむこともできました。

ハイキングは最高の気分転換になることを発見したので、今後は時間を見つけ、出かけてみようと思いました。

管理センターを出発し、赤松の間を登り、展望台、その後下り、舗装路を歩き、赤川ダムへ降りてきました。

かすかな風、澄んだ空気、自然の息吹を五感で受けとめ、さわやかで気持ちのよいハイキングとなり、健康づくりの良いきっかけとなりました。

今回のコースは多くの方に楽しんでいただけるコースだと思いました。

## 宇都宮市森林公園で健康づくり

宇都宮市森林公園は、古賀志山ハイキングをはじめ、赤川ダムを中心に、サイクリング、ハイキング、バーベキューも楽しめる緑豊かなアウトドアスポットです！

毎年10月に行われる、自転車の国際サイクリングレース「ジャパンカップ」のほか、様々な催しも行われています。

美しい自然の中での健康づくり、みなさんも一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

### <消費エネルギー計算式>

運動強度×体重(kg)×時間×1.05=□kcal

※ 運動強度

歩行【3.0】

ハイキング【5.3】

ジョギング【7.0】

自転車【7.5】



## その2 ストレッチ教室

国保サポーターと一緒に、細谷・宝木地区健康づくり推進員会が主催する「ストレッチ&リズム体操教室」に参加しました。

月に2回、第1・第3水曜日に開催されており、活動場所である北市民活動センターは健康意識の高い方であふれていました。

参加者の中には80歳を超える方の姿があり、とても若々しく活動していました。

## 活動報告

場 所 北市民活動センター  
参加者数 30名以上  
活動時間 約2時間（休憩含む）  
参加条件 誰でもOK◎  
※ 6年前に5・6人の仲間でスタートしました。健康寿命を延ばすことを目的として、健康づくり推進員を中心に楽しく活動しています！

全身運動で心身ともにリフレッシュ！

伸ばしている部分をよく意識して

自分のペースでじっくりストレッチ☆



リズムに合わせて軽やかにワン・ツー♪



今回ご紹介した細谷・宝木地区以外でも、地域のみなさまがより生き生きと元気に暮らせるよう、「健康づくり推進員」が地域の団体と連携しながら、健康に関するさまざまな活動を展開しています！

各地区の活動につきましては、保健所 健康増進課へ、是非お問い合わせください。

【お問い合わせ先】

保健所 健康増進課 TEL 626-1126



# ★ 国保サポーターの感想 ★

参加者は約30名で大半は主婦のみなさんでしたが、スリムな体型のうえ機敏な動きには感心させられました。

両耳から首筋、肩、腕、上体、腰、両脚と万遍なく動かし、筋肉を和らげ、筋力アップをはかり、血流を活性化し、さらに骨粗しょう症予防にも役立つとのことでした。

ストレッチとリズム体操を組み合わせた2時間弱の教室でしたが、うっすらと汗をにじませた皆さんは「自分の健康は自分で守る」の固い意志を持つ方ばかりでした。

当番がマットを敷いて準備完了！健康づくり推進員（リーダー）からの活動目的や活動意義のお話のあと、いよいよスタートとなりました。

運動は約50種類に及び、体の隅々までストレッチできるものでした。かなりハードで私には困難なものもありましたが、参加者の皆さんがやり遂げていくことに感心しました。しかも年齢に関係なく、なんと柔軟な動きであることか！真剣に継続することの効果を目の当たりにしました。

約2時間の活動でしたが、参加者の顔は紅潮し、体の隅々まで活性化したように見えました。

会場に溢れるばかりの参加人数で、ストレッチや健康に対する皆さんの関心が高いことにびっくりしました。普段から運動をしている私も、ストレッチは心地よく、大変リフレッシュできました。

このような教室やグループを、もっと多くの地域と人々に広める必要性を感じました。

## ★ 健康づくり推進員からの一言 ★

ケガをしないよう、決して無理をせずに、自身の体力と体調に応じてストレッチに取り組みましょう。

## ストレッチの効果と5つのポイント

### 効果

ストレッチとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。

最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が明らかとなってきました。

広い場所や道具を必要とすることなく行えることから、愛好者が増えている運動のひとつです。

### ポイント

①反動をつけたり押さえつけたりしないよ！

②呼吸は止めちゃダメだよ！

③20秒～30秒程度ゆっくり伸ばすよ！

④痛いと感じない程度に適度に伸ばすよ！

⑤伸ばしているところに意識を向けるよ！



### ③ 健康づくり講演会の紹介

平成26年11月15日（土）に、「健康づくり講演会」を開催しました。

講師に、日本生活習慣病予防協会理事長であり、体脂肪計や社員食堂でおなじみの「タニタ」の体重科学研究所所長の「池田 義雄（いけだ よしお）さん」と、料理学校校長であり、テレビでおなじみの料理研究家「浜内 千波（はまうち ちなみ）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。

講演会に参加された約360名のみなさんは、熱心に講師の話に耳を傾けていました。



池田義雄さん



浜内千波さん

《テーマ》  
『タニタ式・生活習慣病のチェック&ケア』

《テーマ》  
『健康で笑顔ある毎日は、食生活から』

NEXT

今年度も11月に「健康づくり講演会」を開催する予定です。詳細が決まりしだい、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

タニタ研究所所長の池田先生に、生活習慣病を予防するにはどうしたら良いかについて、分かりやすく、かつ体系的にご説明いただき、大変参考になりました。

生活習慣改善のための「一無（禁煙のすすめ）、二少（少食・少酒のすすめ）、三多（多動・多休・多接のすすめ）」について、講師の言われる「知性」と「自制」と「勇気」を持って実行していきます。

食事は主食・主菜・副菜をバランスよくいただくこと、そのためには素材の味を生かし、自分自身の手と目で情報を得て選択することが大切。食という自分への投資が必ず自分に返ってくる。豊かな食生活は豊かな幸せにつながり健康につながる。

浜内先生のお話にあったこれらのことを、今日から少しずつ頭で考えて、食生活を豊かに、明るいものにしていこうと思いました。

### ④ 国保サポーターの募集

～ 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27年9月から平成28年3月まで
- 4 活動内容 5回程度お集まりいただき、**本稿掲載の健康づくり活動の実践や体験記作成など**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1-1-5  
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27年8月7日（金）