

国保で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

国保だより

第16号

平成 29 年 7 月 3 日発行



八幡山公園

目次

- 保健事業のご案内 [1～3ページ]
- 国保サポーターの活動報告 [4～6ページ]
- 口座振替キャンペーン [7ページ]
- 国保サポーターの募集 [7ページ]

【編集者】

宇都宮市保健福祉部
保険年金課 管理グループ
Tel 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。

保健事業のご案内

◆ 健康維持には定期的な健康診査が必要です

ご自身のため・ご家族のために
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?

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、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、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)などを行います。平成27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人には、一人ひとり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?

必ず平成29年4月下旬に送付した「特定健康診査受診券」を用意してください。無料で受診できます。

集団健診

(受診会場：市保健センター・各地区市民センターなど)

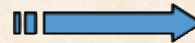
【申込先】

1 電話による予約受付 「集団健診予約センター」 ☎ 611-1311

受付日時 月曜日～金曜日(祝祭日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分

※日程や時間帯によっては繋がりにくくなる場合があります。御了承ください。

2 インターネットによるご自身での予約 「集団健診予約システム」



QRコード

受付日時 通年(24時間)

アクセス方法

パソコンやスマートフォンなどで、宇都宮市ホームページの「暮らし総合メニュー」の画面左側「オンラインサービス」内にある「集団健診予約システム」をご覧ください。

個別健診

(受診会場：市内の指定医療機関)

【申込先】

受診希望する医療機関に直接お申込みください。

申込先の電話番号等は「健康づくりのしおり(平成29年4月発行)」をご覧ください。

特定保健指導とは?

特定保健指導とは、医師や保健師、管理栄養士などの専門家による生活習慣の見直しプログラムのことで、専門家によるサポートを長期間受けることができるため、より効果的に健康づくりを行うことができます。

特定保健指導の対象となった方には、「特定保健指導利用券」を送付しますので、保健指導機関への受診をしてください。特定保健指導は、無料で受診できます。

◆ 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。

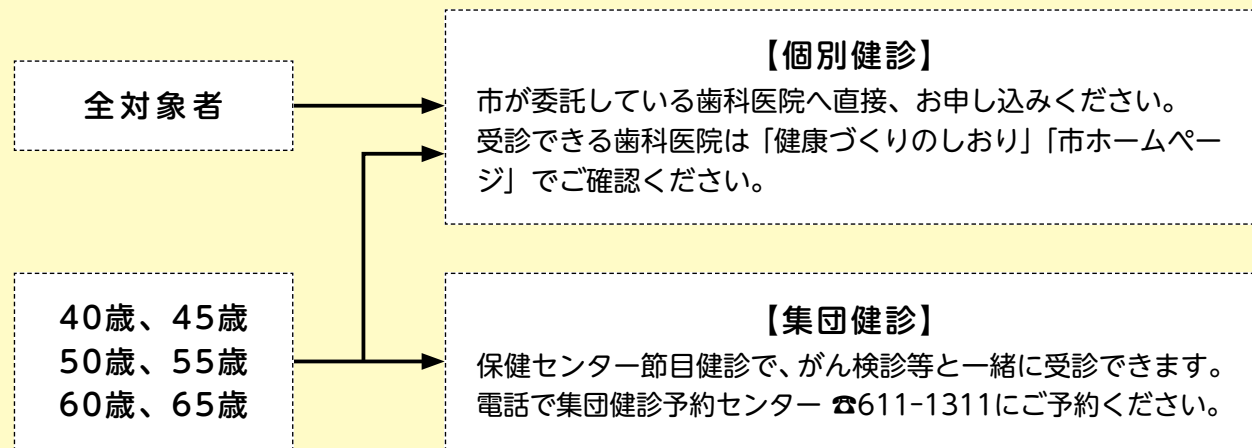
《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

《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、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、
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、被保険者証

《受診方法》



◆ 糖尿病重症化予防について

糖尿病は、社会環境や生活習慣の変化・高齢化にともない増加しており、それ自体で死に至ることは少ないものの、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、医療機関の受診を必要とするにも関わらず、未受診となっている方に対し、受診勧奨を行い、早期に医療に繋げることを目的とする糖尿病重症化予防事業を実施しています。対象者の方には、文書や電話による連絡をさせていただきます。

◆ 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。

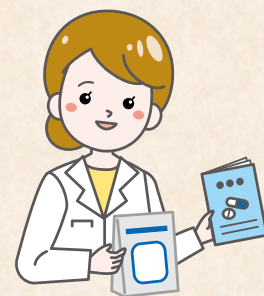
「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」をもち、継続して診察を受けることで、過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また、必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

◎ 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があります。このような方は、受診している全ての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)と有効成分や効能がほぼ同一の薬です。新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って開発されますので、新薬より価格が安く設定されておりますが、国の承認を受けており、安全性も新薬と同様に保証されています。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。



◆ 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！

自動車事故等で第三者(加害者)から受けた加害行為によるケガの治療にかかる治療費は、本来加害者が負担するのが原則ですが、被害者救済の観点から、必要な治療費を保険者(宇都宮市)が一時的に立て替えられるようになっています。その場合は、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ので、すみやかに「第三者行為による被害届」を提出してください。

◆ 特別な事情による減免制度について(申請が必要です)

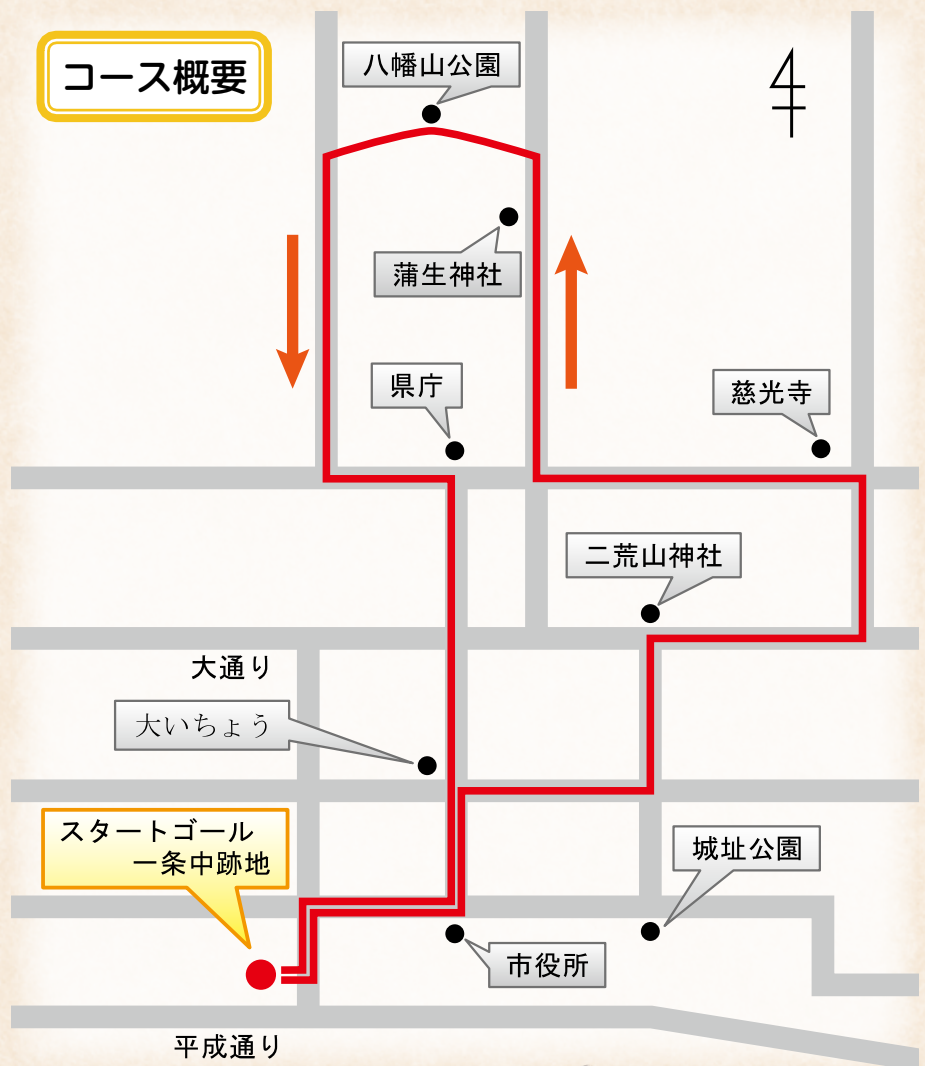
災害により資産に重大な損害を受けたとき、事業等の休廃止、失業等により収入が著しく減少したときなど、特別な理由により一部負担金(医療機関での窓口負担金)の支払が困難な場合は、申請により減額、免除又は一定期間支払いが猶予される場合があります。市役所1階保険年金課A13番窓口にご相談ください。



国保サポーターの活動報告

その1 宇都宮ウオーキングフェスタ 2016

平成28年10月30日(日)に宇都宮市民憲章推進協議会が主催する「第22回宇都宮ウオーキングフェスタ2016」に参加しました。ウオーキングフェスタは例年秋に「歩き・み・ふれる・ふれあいさんぽ宇都宮」をテーマとして開催されており、今回は市中心部を会場に、1,670名が参加し盛大に行われました。健脚、ふれあい、ファミリーの3コースの設定がある中、5kmのファミリーコースを歩きました。



国保サポーターの感想

普段、車で通り過ぎてしまう街、道路もゆっくりと歩いてみると新鮮に感じるものがたくさんありました。天候にも恵まれ、程良い足の疲れを感じる気持ちの良い時間を持ってました。

ボランティアの人達のおかげで大会が成り立つと思いますが、今後とも継続できるよう願います。

出発会場は、たくさんの方がいて驚きました。秋晴れのもとでのウオーキングは、こちよひとときでした。

普段は家の近辺を歩いていますが、時にはこのようなフェスタに参加して歩くのも変化があると思いました。

今度はもう少し長いコースにチャレンジしてみたいと、次の目標ができました。

その2 糖尿病予防講座

平成28年11月13日(日)、宇都宮市保健センターで開催された「**糖尿病予防講座**」に参加しました。糖尿病は、あまり自覚症状がないことから、そのまま放置すると神経障害などの合併症を引き起こし、重症疾患に進行する場合もある生活習慣病です。

第1部は、宇都宮市医師会の齋藤公司氏から、発症予防のための健診の大切さや健診データの血糖値・ヘモグロビンA1cなどについて、解説していただきました。

また第2部は運動指導員の入江やよい氏から、日常生活のなかで手軽に取り組める運動について説明していただき、元気な掛け声のもとウォーキングなどの実技を行いました。

第1部「もしかして私も糖尿病?～健診データの読み方～」

ポイント

- ① 栄養バランスのよい食事を心がける。
 - ・野菜、海藻をしっかりと食べる。
 - ・お菓子や甘い飲み物、アルコールを控える。
- ② 健康体重の維持
- ③ 運動習慣をつける。
- ④ 健診を受診する。
 - ・年に1回は糖尿病の検査(血糖値やヘモグロビンA1cなど)



第2部「自宅でもできる簡単な運動!」

ポイント

- ① 準備運動、整理運動：ストレッチ
 - ・姿勢を正しくして、伸ばす場所を意識する。
 - ・呼吸を止めない。
 - ・無理をせず心地よい程度に伸ばす。
- ② ウォーキング
 - ・肘を軽く曲げて大きく腕を振る。
 - ・目線を落とさず背筋を伸ばして胸を張る。
 - ・歩幅は少し大きくして、かかとで着地し、つま先から蹴り出す。



国保サポーターの感想

第1部では、「糖尿病は億万病の元」との説明がありましたが、自分の努力で病気を防ぐことができることや、食事と運動が大切なことが分かりました。

第2部では、歩く姿勢、歩幅及び腕の振りなど有効な方法を教えていただき、大変参考になりました。実践してみたいと思います。

講話の中で、努力し肥満を避けることで、糖尿病を予防することができるということが分かりました。

予防のための運動では、ウォーキングや座ってできる筋トレなどたくさんを学びました。

この講話と実技を生かしてこれからも糖尿病予防に努めていきたいと思っています。

成人の6人に1人は糖尿病の疑いがあるという現状で、まさに国民病ともいべき病。自覚がないまま進行してしまい、ある意味こわい病気だと思います。

重症化すると治療費が高額になり、経済的負担が大きくなってしまふことから、食生活の改善やウォーキングに取り組んでいきたいと思っています。

その3 地域の健康づくり活動

五代若松原地区健康づくり推進協議会が主催する「健康体操」に参加しました。ストレッチや「健康ほほえみ体操」、「気軽にエンジョイMiya運動(有酸素運動編)」など運動実技のほか、「宇都宮の歌」を地域の方々と一緒に歌うなど、楽しく体験をさせていただきました。

五代若松原地域コミュニティセンターで健康づくり活動を実施しています。

- ・ウオーキング 毎月第1月曜日 午前9:50～(5・11月は第2月曜日)
 - ・健康体操 毎月第3月曜日 午前9:50～(9月は第4月曜日)
- ※天候により実施内容に変更があります。



小榎会長



県民の歌・宇都宮の歌
みんなで歌って
郷土愛を育みます

BGMに合わせて
♪明日があるさ
明日がある



マットでストレッチ
ん・・・腹筋が辛い!



気軽にエンジョイ
Miya運動♪



- ◆市保健センターや市立図書館等で、「気軽にエンジョイMiya運動」のDVDの貸し出しを行っています。
 - 筋力運動編 ●ストレッチ編 ●有酸素運動編
- ◆DVD収録内容を市ホームページ[宮愉快動画館](YouTube)でご覧いただけます。
[市ホームページ⇒宮愉快動画館⇒宮の知恵袋⇒気軽にエンジョイMiya運動]

国保サポーターの感想

健康体操に参加させていただき、県民の歌や宇都宮の歌、宇都宮音頭など郷土の文化を取り入れながらの活動は素晴らしいと感心しました。更にはじゃんけんゲームなど指導者や会員の工夫と努力が感じられます。

仲良く健康づくりに励んでいる姿は、他の模範として広めてほしいと感じました。

久しぶりに県民の歌、宇都宮の歌を思い出しながら歌いました。また、宮音頭を踊って少し若返った気分になるなど、爽快感が得られて、楽しい体験でした。

これからMiya運動がどんどん普及され、大会やコンテストが行われるようになれば、運動人口も増えていくのではないかしら?

本市では、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」のみなさんが主体となって、健康に関するさまざまな取組を企画・運営し、健康づくり活動を展開しています。地域の仲間と楽しく、健康づくりをしてみませんか。

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

宇都宮牛などが当たる♪

口座振替キャンペーン 実施中!!



平成 29 年 10 月 31 日 (火) までに、

国民健康保険税の口座振替を新規でお申込みいただいた方の中から、

抽選で約 200 名の方に、宇都宮牛や宇都宮産コシヒカリなど、市の特産品を進呈します。

※過去に口座振替の実績がある方・国保税に滞納がある方は対象になりません。

○申込み方法

《保険年金課での申込み》～簡単、便利なペイジー口座受付サービスをご利用できます。～

市役所の窓口では、対象の7つの金融機関のキャッシュカードをお持ちの場合、通帳の届出印がなくても簡単にお申込みができます。

対象：足利銀行、栃木銀行、栃木信用金庫、鹿沼相互信用金庫、烏山信用金庫、中央労働金庫、ゆうちょ銀行

なお、上記以外の金融機関をご希望の場合やキャッシュカードをお持ちでない場合は、下記の《金融機関での申込み》方法と同様に受付いたします。

《金融機関での申込み》（宇都宮市内に本・支店のある金融機関が対象です。）

通帳、通帳届出印、保険証を口座開設店舗へご持参ください。

○賞品の進呈

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

【お問い合わせ】

宇都宮市保健福祉部保険年金課

収納グループ

☎ 6 3 2 - 2 3 2 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 平成29年9月から平成30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
TEL:632-2315 FAX:632-2326
Eメール: u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp

※※※ 締め切り ※※※

平成29年8月4日(金)