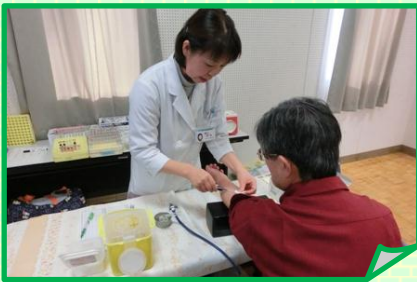


国保だより

平成25年7月2日発行
宇都宮市保健福祉部
保険年金課 管理グループ
Tel.028-632-2314

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共同で作成しました。
被保険者の皆様の健康づくりのきっかけ・一助となれば幸いです。



【特定健康診査～現場取材～ 1～2ページ】

特定健康診査を受診する様子を紹介します。
病気の早期発見・早期治療のため、そして、自分の健康状態のチェックのために、40歳以上の国保加入の方はぜひ受診を！
特定健康診査の費用は「**無料**」です！！



【ウォーキングで健康づくり 3～4ページ】

姿川地区健康づくり推進員主催のウォーキング活動に参加しました。気軽に取り組むことができ、継続すれば生活習慣病予防にもなります！



【ストレッチで健康づくり 5～6ページ】

姿川地区健康づくり推進員主催のストレッチ活動にも参加しました。あなたも心と体をほぐしてみませんか？



【健康づくり講演会 7ページ】

講師にタレントの向井亜紀さんをお招きしました。
「がんと向き合う」をテーマに、自身の体験談や健康の大切さについてご講演いただきました。



【国保サポーター募集 7ページ】

平成25年度の国保サポーターを募集いたします。
この「国保だより第8号」をご覧になって、興味を持たれた方は、ぜひご応募ください。

特定健康診査～現場取材～

国保サポーターが特定健康診査（特定健診）を
実際に受診する様子を現場取材しました。

今回は集団健診で受診し、特定健診の項目のほ
かに、がん検診等も併せて受診しましたので、そ
の時の様子についてご紹介します。

特定健康診査

対 象…40歳から74歳までの国保加入者
費 用…無 料

がん検診等

肺がん検診や胃がん検診などの各種がん検診や、肝炎
ウイルス検診や心電図検査などの各種検診

対 象…40歳以上の市民

- ※子宮がん検診は20歳以上の女性
- ※乳がん検診は30歳以上の女性
- ※前立腺がん検診は50歳以上の男性

費 用…有 料

※70歳以上の方、市民税非課税世帯の方は**無料**

[8:40 会場到着]



特定健診会場の
地区市民センター
に到着。

[9:00 受付]



保険証と受診券
を持って受付を済
ませます。

9:15 尿 検 査



9:20 診 察

特定健診の途中ですが、がん検診等（今回は、
肺がん検診、胃がん検診、眼底検査、心電図検査）
を受診しました。

特定健診は別名
メタボ健診と言
われています。

体脂肪率等にもよ
りますが、腹囲が
男性は85cm以上、
女性は90cm以上
がメタボの境界線と
言われています。

9:03 身体測定



まずは身長・体重
測定です。

9:23 肺がん検診



胸部のレントゲン
撮影による検診です。
専用車により行わ
れました。

9:05 血圧測定&問診



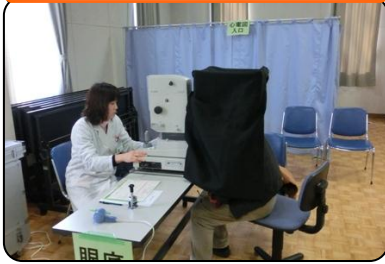
問診では健康状
態や日頃の生活習
慣について聞かれ
ました。

9:26 胃がん検診



胃部のレントゲン
撮影による検診です。
この検診で飲むバリ
ウムが以前に比べて
飲みやすくなって
いたことに驚きまし
た。
(国保サポーター談)

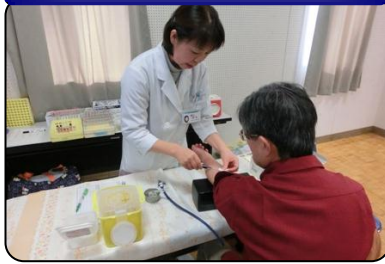
9:38 眼底検査



眼底の血管を観察し、動脈硬化などの症状を発見できます。

9:42 心電図検査

9:48 血液検査



採血により、脂質、肝機能、血糖に関する数値を調べます。

[9:55 終了]

【取材結果（がん検診等を含む）】

所要時間：約1時間
（待ち時間を除く。）

受診項目や数、混み具合により所要時間は異なります。

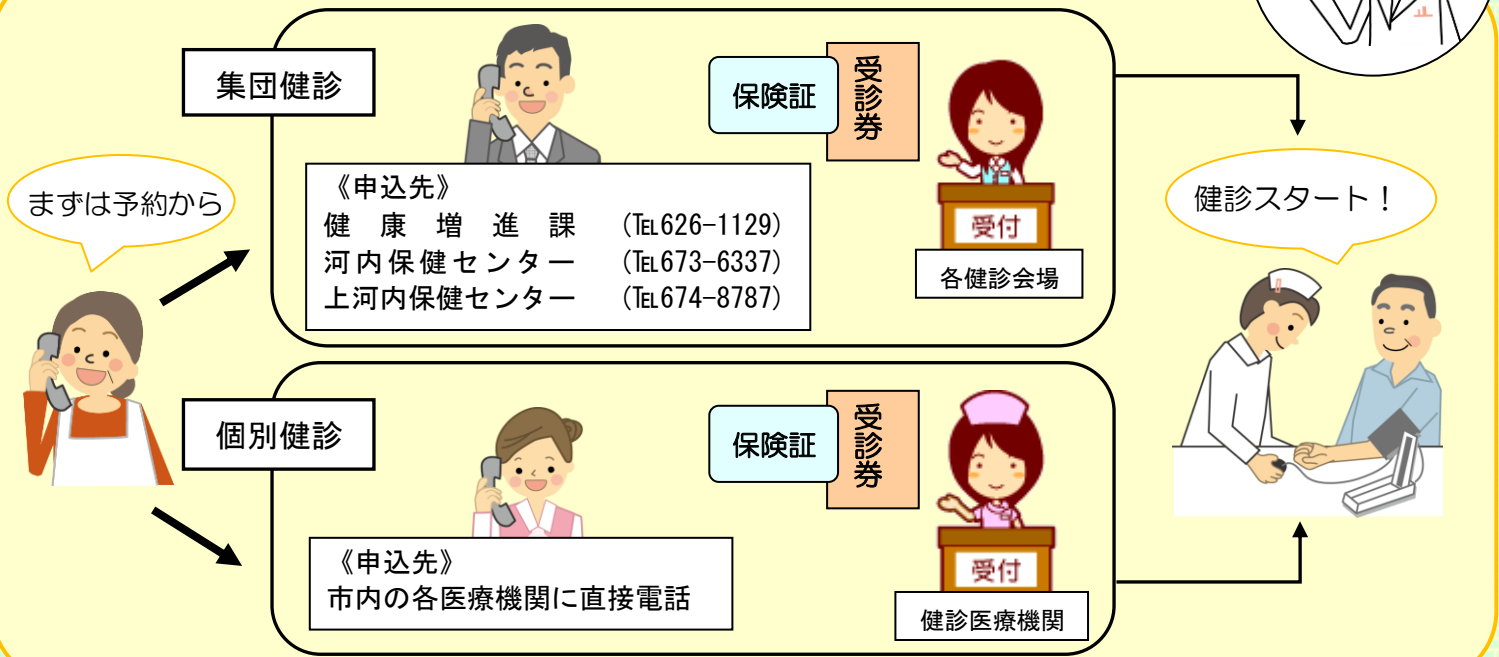
特定健診 は糖尿病などの生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査で、**40歳から74歳の国民健康保険加入者**が対象です。**無料**で受診することができます。

がん検診等 は病気の早期発見・早期治療を目的とした検診で、一部の検診を除き、**40歳以上の方が対象**です。基本的に**有料**ですが、70歳以上の方や市民税非課税世帯の方は**無料**で受診できます。

特定健診、がん検診等ともに**年に1回**のみの受診となります。思わぬ症状が発見できることもありますので、ぜひ時間を作って受診されることをおすすめします。



受診までの流れ



受診の種類

集団健診と個別健診の2種類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。受付時間等は各医療機関にお問合せください。

受診に必要なもの

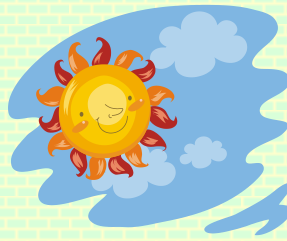
保険証

受診券

※受診券は毎年4月末に1人1枚のはがきで届きます。有効期間をよくお確かめください。

特定健診やがん検診等の詳細については、「健康づくりのしおり」または「市のホームページ」をご覧ください。保健所健康増進課（Tel.626-1129）までお問合せください。

ウォーキングで健康づくり



出発前の準備体操



環状線沿い



【スタート/ゴール】
姿川地区市民センター

鶴田川沿い



田園地帯



国保サポーターと一緒に、姿川地区の健康づくり推進員が主催するウォーキング活動に参加しました。

姿川地区では毎週木曜日にウォーキングを開催し、毎回30～50名程度の方が参加され、とても盛り上がっています。

コースは全部で5つあり、今回は姿川地区市民センターを出発して、総合科学館を経由するコースでした。



参加者数	60名
歩行距離	約6km
所要時間	約90分 (休憩含む)
歩数	約9,000歩
参加対象	誰でもOK!

今回の消費カロリー
約250kcal

白米ごはん1杯

子ども総合科学館



H2 ロケットを背に

参加レポート

ウォーキング活動に参加してみて、気づいた点や感想をレポートします。

- 事前に準備体操を行いました。ラジオ体操だけでなく、ストレッチも十分に
行っていて、怪我の防止のため配慮されていました。
- 健脚組とマイペース組があるため、自分のペースに合わせて参加できます。
健脚組は距離が長く、歩く速度も本当に速いです。すごい。
- 車の通りのある道では、健康づくり推進員の方が誘導し、また、参加者同士も
「自転車来ました！」と声を掛け合うなど、交通安全面も配慮されていました。
- 参加者同士で会話が弾み、楽しく歩くことができます。
- 川のせせらぎを聞きながら、気持ちよく汗を流すことができました。



爽快感 達成感 気分転換 ストレス解消
ダイエット 健康の保持増進 おしゃべり
交流 運動意欲 などなど

国保サポーターの感想

コースは姿川地区市民センターから鶴田川に沿って南下し、総合科学館を折り返す、約6kmのコースを楽しく歩きました。

参加者の多くの皆さんはしっかりした歩調でペースを作り、少々自信を持っていた私も感心させられました。

ゴールした後はとても気分が良かったです。

毎週、長距離を歩行される皆さんの健脚ぶりには、目をみはるものがありました。これに体がついていけるようになったら健康も十分に持続できると思いました。

1つ感じたことは、こんなに素晴らしい活動に男性の参加が少ないことです。健康保持のために男性がもっと参加するようになればと思います。

【ウォーキングの効果】

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動です。継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込まれます。

健康づくり推進員からひとこと

ウォーキング活動に参加されている方々からは、腰痛、肩こり、体脂肪、血圧、血糖値の改善や、ダイエットへの効果を喜ぶ声が聞かれています。

皆と一緒に長距離を継続して歩くことができるものです。仲間を集って健康のために歩きましょう。

※ 厚生労働省 e-ヘルスネットより

ストレッチで健康づくり

この日も、ホールが満員状態になるほどの参加がありました。

ウォーキング活動と同様に、国保サポーターと一緒に姿川地区の健康づくり推進員が主催するストレッチ活動にも参加しました。

毎週火曜日に開催し、毎回100名程度の方が参加され、こちらは大盛況です。



推進員の号令に合わせて、みんなで「1・2・3」と声を出します。

全部で60種類以上のストレッチをやりました。普段あまり使わない筋肉まで使うことができます。

起き上がる時は「ひざに手をつけてゆっくり」などと声を掛け、怪我の防止にも配慮していました。

推進員が前に立ち、ストレッチごとに、どこに力を入れるか、どこが伸びるかなど説明してくれます。



編集者が選ぶ、結構大変だった運動 ベスト3

毎週参加されている方々は平気でやっていました。継続は力なりですね。素晴らしい！！

第1位



「ハッハッハッ」と声を出しながら、V字バランスを30秒キープします。腹筋がふるえました。

第2位



片足を腕の高さまで30回蹴り上げます。連続でやるので大変でした。

第3位



片足立ちで、あげた足を後で持ち、30秒キープします。バランスを保つのが大変でした。

最後はビートルズの♪life goes onに合わせて認知証予防体操をしました。音楽に合わせて体を動かして、とても楽しかったです！

参加者数	約100名
所要時間	約90分 (休憩含む)
参加対象	誰でもOK!



国保サポーターの感想

まず驚いたのは100名という参加者、隣の人に触れるほどです。この盛況はリーダーに合わせる「1・2・3」の元気な掛け声にも表れていました。

さて、ストレッチ活動に参加してみて分かったことは、普段使わない筋肉を使うこと、そして、体を前に倒したならば後にも反り返ること、右を動かしたならば左も、常にバランスをとるということでした。効用としては、肉体はもとより精神的にも快活になることです。

初めは号令に順応しましたが、なかなかどうして平衡感覚・体の屈伸など、進むにつれて追いつきません。周りを見ると、女性の皆さんは軽々と身をこなしていて、日頃の練磨に素晴らしいものがあると感じました。

号令を掛けるリーダーの、皆さんを笑わせながらのリード振りには大きな拍手を送りたく、活動を終える頃には、身も軽くなった感じがして、楽しい一時を過ごさせていただきました。

【ストレッチの効果】

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になってきました。

※ 厚生労働省 e-ヘルスネットより

健康づくり推進員からひとこと

ストレッチは、加齢に伴う運動器機能の低下（ロコモティブシンドローム）の予防や健康寿命の延伸に適している運動の1つです。

ウォーキング活動と同様に、たいへん好評をいただいております。心身ともに快活になりますので、ストレッチもおすすめです。

ま と め

今回は姿川地区の健康づくり推進員が主催するウォーキング活動とストレッチ活動をご紹介しましたが、このほかにも姿川地区では健康講座など様々な活動を行っています。

さらに、他の地区でも健康づくり推進員が主体となって、様々な健康づくり活動を行っています。各地区の活動につきましては、各地区市民センターで確認できますので、健康づくりの一環として参加されてみてはいかがでしょうか。

また、平日昼間では参加できない方も、1日のうち10分だけでも、ご自身の健康づくりのために身体を動かす機会を作りましょう。

健康づくり講演会

平成25年1月26日に、健康づくり講演会を開催しました。講師にはタレントの向井亜紀さんをお招きし、「がん」に苦しんだ体験をもとに、健康の大切さについて話していただきました。

講演中の向井亜紀さん



今年度も健康づくり講演会を開催する予定です。日程等は広報紙や市のホームページなどでご案内いたしますので、ご確認の上、ぜひご来場ください。

国保サポーターの感想

30代で子宮頸がんを発症し、その時、苦しんだ心の葛藤やその後の立ち直りなど貴重な体験談を聴きました。向井さんは自己過信を捨てて健康な時こそ、がん検診を受けるべきで、身体の内なる声を聞いて、1日でも半日でも早いがんの早期発見と早期治療を強調していました。また、不幸にしてがんの宣告を受けたとしても未来の明るいイメージを抱き、楽しさやうれしさの想いを浮かべるよう自己暗示や想像力を働かせれば、元の健康に戻れることを訴えていました。

テレビの司会やラジオのDJで活躍中の向井さんの講演はわかりやすく、説得力があり、「お風呂に入りながら、自分の身体に“ありがとう”の言葉を投げかけ、寝る時はうれしかった事を思い出して笑顔で眠る」などの興味深いフレーズが印象的でした。

実体験に基づくものだったので、説得力と迫力がありません。向井さんの前向きな人生は、まさに悟りの境地ですね。会場にはご高齢の方が多く見受けられましたが、若い方にも、ぜひ聴いてほしい講演でした。

国保サポーターを募集します

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25年9月から平成26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**を行ってまいります。
- 5 その他 活動された方には謝礼をお支払いします。（1回当たり千円を予定。）

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（FAX有無）／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 宇都宮市役所 保険年金課 管理グループ
〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5
TEL 632-2314 FAX 632-2326
Eメール u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp

- 8 締 切 平成25年8月5日（月）

ご応募お待ちしております♪

