



## 特集 <sup>プラステン</sup> +10 体を動かそう！歩こう！



<sup>プラステン</sup>  
※昼休み・就業後に+10（運動の詳細は5ページをご覧ください。）

### お知らせ

P6 今年の健診はもう受けましたか？

P7 各種保健事業のお知らせ

P8 しっかり食べて健康に！

保健センターからのお知らせ

・ぬまづ健康マイレージ

沼津市国民健康保険のメール配信サービス「ぬまづ国保メール」をご利用ください。登録は市ホームページまたはこちらから▶各種助成や夜間・休日窓口のお知らせなどをメールで配信しています。



# 特集

プラステン  
+10

## 体を動かそう！歩こう！



皆さんは、普段どのくらい歩いていますか？

沼津市民の約半数は、1日平均歩数が5,000歩未満です。また、運動習慣※1のない人が約8割います（『第2次沼津市健康増進計画』より）。長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、屋内中心の生活で運動不足になると、筋力や柔軟性の低下、骨密度低下などロコモティブシンドローム（以下、「ロコモ」という。）のリスクが高まります。

また、「何だか体が重い」「肩こりに悩まされている」など、運動不足が要因のひとつになっている症状があります。毎日の適度な運動は、生活習慣病やロコモ、フレイル※2、うつ病、認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすためにとても大切です。

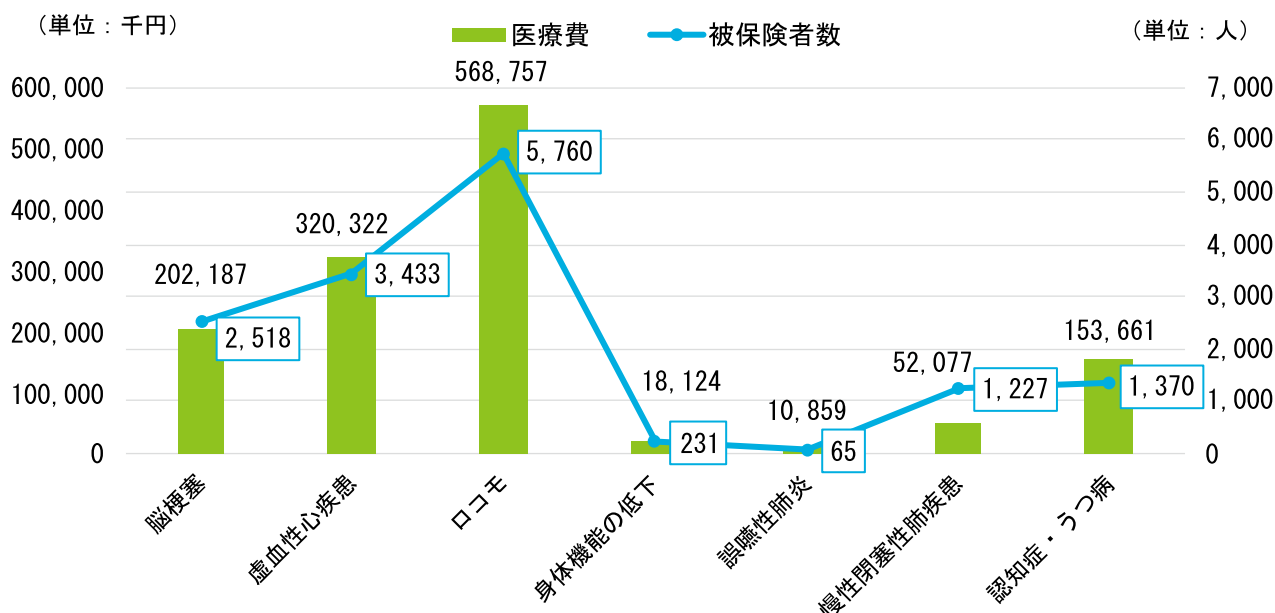
※1 運動習慣：運動を週2回、1回30分以上、1年以上継続していること

※2 フレイル：加齢に伴って、筋力や認知機能が低下した状態で、要介護状態になりやすく、身体機能が阻害され、疾患などの重症化を招く要因となる

## 1 フレイルに関連する疾患の治療状況

令和元年度の沼津市国民健康保険被保険者のうち、65歳以上のフレイルに関連する疾患の治療状況では、被保険者数、医療費ともに「ロコモ」が最も多いです。

フレイルが現れる要因には、身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、このうち身体的フレイルがロコモと深く関係しています。



資料：レセプトデータ（令和元年度診療分）

## 2

# ロコモに関連する疾患の治療状況

ロコモに関連する疾患で治療を受けている人は、「変形性膝関節症」が最も多く、次いで「骨粗しょう症」となっています。どちらも女性に多い状況です。

疾患	男性		女性		全体	
	被保険者数 (人)	医療費 (千円)	被保険者数 (人)	医療費 (千円)	被保険者数 (人)	医療費 (千円)
骨粗しょう症	275	10,835	2,256	117,717	2,531	128,552
変形性膝関節症	791	29,179	1,950	99,359	2,741	128,538
関節リウマチ	264	24,266	646	74,509	910	98,775
大腿骨頸部骨折	20	13,174	69	36,101	89	49,275
廃用症候群	73	13,794	46	15,935	119	29,729
変形性股関節症	80	1,131	316	23,831	396	24,962

資料：レセプトデータ（令和元年度診療分）

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を「運動器」といいます。運動器は、骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態がロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



### あなたは大丈夫？ ロコチェック

次の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

### もっと詳しく！ 【ロコモ度テスト】もやってみよう！

移動機能を確認するためのテストで、下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」等があります。

ロコモチャレンジ推進協議会のホームページを参照してください。  
<https://locomo-joa.jp/>



健康運動指導士 松浦 里美

### 3 青柳式・速歩き健康法 (アクティブウォーキング)

ウォーキングは、今日からでも始めることができる運動で、ロコモ予防に効果的です。しかし、ただ単に歩くことと運動を意識して歩くことでは健康効果に大きな差が出ます。

青柳式・速歩き健康法 (アクティブウォーキング) とは、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利博士が、長年の研究により導き出した健康効果が期待できる運動方法です。1日の生活の中で、中強度運動 (速歩きなど) を適度に取り入れることで多くの疾病予防が期待できます。

#### 継続すると期待できる病気の予防効果

歩数	中強度運動	予防が期待できる病気・病態
2,000 歩	0 分	ねたきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症、体力低下 (特に 75 歳以上)
<b>8,000 歩</b>	<b>20 分</b>	<b>高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ (75 歳以上)</b>
9,000 歩	25 分	高血圧、高血糖
10,000 歩	30 分	メタボ (75 歳未満)
12,000 歩	40 分	肥満



生活習慣病予防に効果的！

**1日 8,000 歩、**  
そのうち、**速歩き** などの  
中強度運動を **20分**

取り組みやすい

#### なぜ速歩き？

- ほとんどのの人にとって実践しやすいという理由から、中強度運動として速歩きを推奨しています。
- 1分間で120歩 (1秒間で2歩くらいのリズム)、うっすら汗をかく程度の速歩きが中強度運動の目安です。



引用：すこやかセンターだより「すこやか大陸」2019年71号

# 4 今すぐ始められる+10の運動習慣

プラステン

**+10**とは、日常生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身につけることです。自分なりのスタイルで、プラス10分の運動を取り入れていきましょう。このプラス10分が、体力の向上や健康増進につながります。

また、歩数では**10分=1,000歩**と概算できます。今日から始めてみませんか？

「スポーツ指導者バンク」に登録している健康運動指導士が、紹介します

『+10』に  
活用できる！  
プ子筋トレ



「スポーツ指導者バンク」の指導者に依頼して、仲間で運動をしてみませんか？  
詳細はウィズスポーツ課（市民体育館）まで（☎ 055-922-7200）

呼吸は止めないで、  
自然に。秒数を数える  
と良いですよ。



健康運動指導士 是永 幸恵

## 膝伸ばし・水平上げ

- ①椅子に浅く座り、姿勢を正す。
- ②つま先を立て、膝を伸ばしたまま、4秒間で床と水平になるまで上げ、4秒間でゆっくりと下ろす。

(目安) 左右 各10回

太もも強化

膝痛予防

## 体幹バランス・お尻の筋トレ

- ①両腕を頭の後ろに添えて、脚を前後にし、前方を見て、姿勢を正して立つ。
- ②前に出ている脚を上げる。ももが脚のつけ根より上がると良い。

(目安) 左右 各10回×3セット

腕を上げることで、お腹の筋肉も伸びて、引き締まります

スキマ時間に  
『ながら運動』



健康運動指導士 渡邊 昌代

## 健康運動指導士からのメッセージ



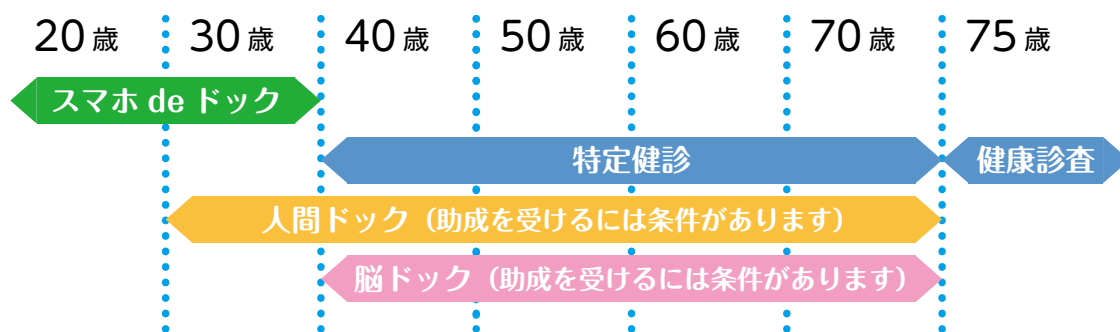
いつまでも元気に歩ける体のために、筋力をつけておくことが大切です。おうち時間が増える中、体を動かす機会が減ってしまうことが体力・筋力の低下につながります。筋力が落ちるとロコモの原因となりますので、生活の中でロコモ対策！+10を目標に、こまめに体を動かしましょう。

健康運動指導士 杉山 静香

# 今年の健診はもう受けましたか？

生活習慣病などの病気は、早期には自覚症状がなく進行してしまいます。病気のリスクを早期に発見するために、症状がなくても定期的に健診を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。自分の年齢に合わせて受けられる健診を確認しましょう。

## 現在実施中の健診等



### [国民健康保険加入者]

健診等の種類	対 象	内 容	実施期間等	料金等
スマホ de ドック (※ 1)	20～39歳	血液検査 (脂質・血糖・肝機能等)	10月～3月 (申込みは10月～12月)	800円
特定健診 (※ 1)	40歳以上	問診・身体計測・血圧測定・ 尿検査・血液検査・心電図・ 眼底検査等	6/14～10/30	800円 (本年度75歳に なる人は無料)
人間ドック (※ 1)	今年度 40・45・ 50・55・60・65歳 になる人 (※ 2)	身体計測・血圧測定・心 電図・眼底検査・胸部及 び上部消化管 X 線・腹部 超音波・血液検査・尿検 査等	8/2～3/31	25,000円 の助成
	30歳以上で前年度 1度も病院を受診し ていない人 (※ 2)			30,000円 の助成
脳ドック	40歳以上 (※ 2)	身体計測・血圧測定・心 電図・眼底検査・血液検査・ 尿検査・MRI・MRA 等	7/1～3/31 (申込みは2月末まで)	40,000円 の助成

※ 1 スマホ de ドック、特定健診、人間ドックの対象者には案内通知を送付しています。  
(スマホ de ドックは 10 月上旬に発送予定)

※ 2 上記に加えて、令和 2 年 4 月 1 日以前から継続して沼津市の国民健康保険の資格があり、前年度までの国民健康保険料を完納していることが対象条件となります。

### [後期高齢者医療制度加入者]

健診等の種類	対 象	内 容	実施期間等	料金等
健康診査 (※ 3)	後期高齢者医療制度 加入者	問診・身体計測・血圧測定・ 尿検査・血液検査・心電図・ 眼底検査等	6/14～10/30	無 料

※ 3 対象者には案内通知を送付しています。

詳細は**広報めまづ 6/1 号**と同時配布の『**特定健診・がん健診のご案内**』または**市ホームページ**でご確認ください。

# 各種保健事業のお知らせ

20歳以上の市民を対象に、保健センターで骨密度測定を実施しています(要予約)。

☎ 055-951-3480

**申込制**

## 骨密度測定

かかとの部分を超音波により測定し、同年齢との比率も把握できます。併せて、体組成(体脂肪率・筋肉量等)の測定もできます。



骨密度測定 実施の様子

国民健康保険では、健康づくりのため、重症化予防のために、様々な事業を行っています。対象者には案内通知を送付しますので、是非、ご参加ください。

## 特定保健指導

特定健診の結果、特定保健指導の判定が動機付け支援・積極的支援の該当となる生活習慣病のリスクが高い人に対し、保健師・管理栄養士等の専門家が生活習慣改善・健康づくりに関するサポートやアドバイスをします。

## 糖尿病性腎症重症化予防事業

糖尿病性腎症及びその疑いがある人に、重症化により人工透析が必要とならないように、医療機関と連携しながら受診勧奨や保健指導(電話・面談)を行います。

## 受診行動適正化指導事業

重複・頻回受診者、重複服薬者に対し、訪問による治療状況や健康状態の確認をします。状況により、薬剤師と同行し、薬の相談・指導を行います。

## 受診勧奨事業

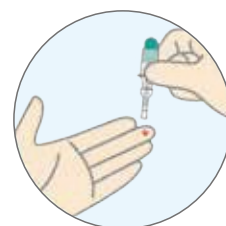
特定健診の結果、血圧・血糖・脂質等において要医療の判定(検査値が異常値)である人を対象に、医療機関への受診案内を行います。



私たち保健師が健康づくりをサポートします!

## スマホ de ドック

特定健診対象前の20~39歳を対象に、自己採血キットを使用した郵送型血液検査を実施します。検査結果により、医療機関の案内や保健指導を行います。



健康のために、バランスの良い食事は欠かせません。特に、フレイル予防では、筋肉のもとになる「たんぱく質」をしっかり食べることが大切です。肉・魚・卵・大豆等に多く含まれていて、1回の食事で食べる目安の量は、手のひら1つ分です。「朝はごはん野菜のみそ汁だけ」という人は、納豆や目玉焼きなどを1品プラスしたり、みそ汁の具に肉や魚をプラスしたり、1日3食の中で毎回たんぱく質がとれるように工夫をしてみてください。

## お塩のとりすぎに気をつけて

今までの食事におかずを追加して食べると、その分お塩をとりすぎてしまうことがあります。お塩をとりすぎると、血液の塩分濃度を調節するために水分量が増えて血圧が上がります。これが続いてしまうと、動脈硬化が進行して、脳卒中や心筋梗塞などにつながります。「ふじのくに お塩のとりかたチェック」で確認してみましょう。



お塩のとりかたチェック(静岡県)

## “たんぱく質がしっかりとれて減塩”のおかずレシピ

### 〈なすと鮭の生姜焼き〉

#### 材料(2人分)

・なす	2本
・しめじ	1/2株
・鮭の切り身	3切れ
・おろし生姜	小さじ1
A 酒	大さじ3
・醤油	大さじ1
・サラダ油	大さじ2
・黒こしょう	少々

1. なすは乱切り、しめじはほぐす。
2. 鮭は3~4つに切ってAにつける。
3. なすをさっと水にくぐらせ、フライパン(火をつけない)に移す。
4. サラダ油をなす全体にからめたら、火をつけて中火で焼く。
5. なす全体に焼き色がついたら、フライパンの端に寄せる。空いたスペースに鮭を入れて両面を焼く。
6. 残ったつけ汁をなすにかけ、しめじを加えて全体を炒めあわせる。
7. 皿に盛り、黒こしょうをかける。



塩分 2.6g

# 保健センターからのお知らせ

## めまづ健康マイレージ

### 参加者募集！！



●チャレンジ期間

令和4年 2/25 まで

詳しくはこちら▶



めまづ健康マイレージは、健康づくりを応援するポイント制度です。

運動や食事、健診、健康講座受講など、自分に合った健康づくりに取り組みます。まずは市役所や保健センター、または市のホームページからポイントシートを入手しポイントをためましょう。(自己申告制)

ポイントがたまったら『ふじのくに健康いきいきカード』と交換しましょう。さらに抽選で**景品が当たります！！**

対象は、お子さまから大人まで、市内に在住、在勤、在学の方どなたでもOKです。(年齢制限なし)

さあ、今日からチャレンジ！