



国保だより

令和4年9月発行

第 85 号

特集 食からはじめる 健康づくり



お知らせ

P7 今年の健診はもう受けましたか？

P8 保健センターからのお知らせ

- ・がん検診を受けて納得！
- ・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。



発行元：沼津市役所 市民福祉部 国民健康保険課
☎055-934-4725 mail: kokuho@city.numazu.lg.jp



きらり沼津。次の100年へ

特集 食からはじめる健康づくり

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及月間」です

厚生労働省では、健康寿命の延伸を目指し、毎年9月1日から9月30日までを「健康増進普及月間」と定め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、「食生活改善普及月間」と連携して啓発普及活動を推進しています。

「健康増進普及月間」とは

健康に対する一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことが目的です。

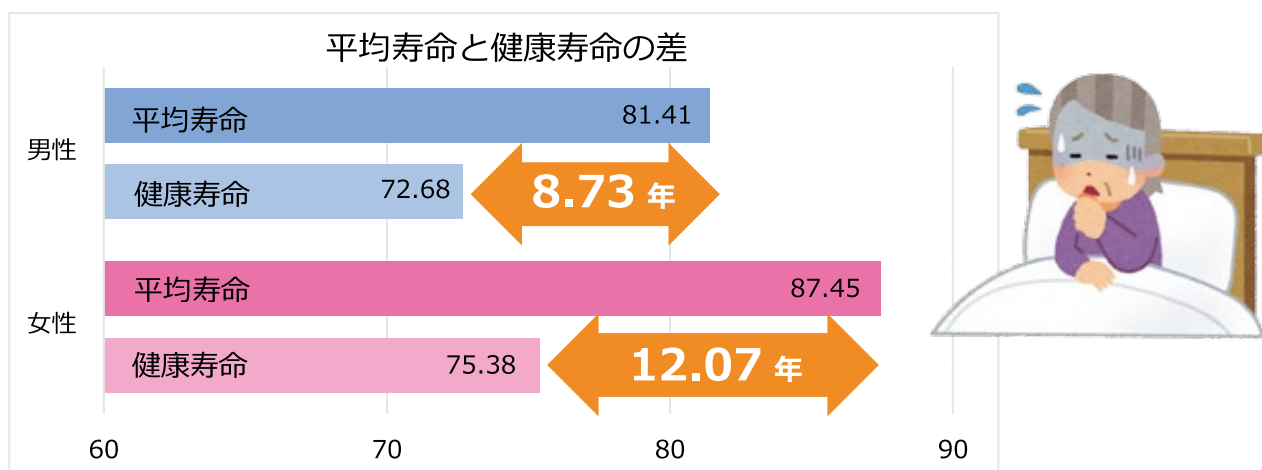


**健康増進
普及月間**
9月1日～30日

健康寿命をのぼそう
SMART LIFE PROJECT

平均寿命と健康寿命を知っていますか

「平均寿命」は、0歳における平均余命を言います。「健康寿命」は、健康上の問題で日常生活に制限がなく、自立した生活を送ることのできる期間を指します。日本人の平均寿命は延び続けていますが、一方で「平均寿命－健康寿命の差」は、前回調査よりも縮小しているものの、男性は約9年、女性は約12年も短い状態にあります。この差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味しています。これは、介護や支援を必要とするなど、いきいきと健康に自立した生活を送ることができない期間が10年近くあるということです。



平均寿命：厚生労働省「令和元年簡易生命表」

健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第2次）推進専門委員会」資料（令和元年度）

健康寿命を延ばすために

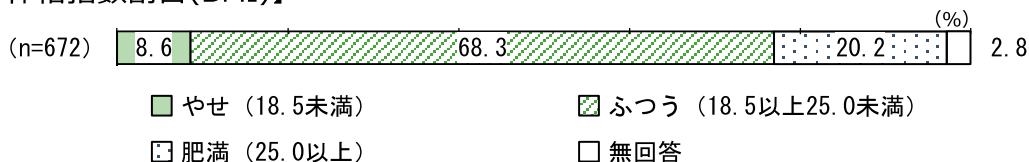
健康寿命を維持し、延ばすためには疾病の早期発見・早期治療に加え、病気にならない生活を送ることが大切です。がんや心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますが、日々の食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣との関連が深く、生活習慣の改善等、日ごろからの心がけで予防することが可能です。



食事と生活習慣病の関係：メタボ・フレイルとの関わり

下のグラフは令和元年度の調査結果です。BMIは体重(kg)÷身長(m)²で算出し、身長と体重のバランスを表しています。少ないほどフレイル(加齢により心身が衰えた健康と要介護の中間の状態)のリスクが上がり、高いほど生活習慣病のリスクが上がります。

【成人の体格指数割合(BMI)】



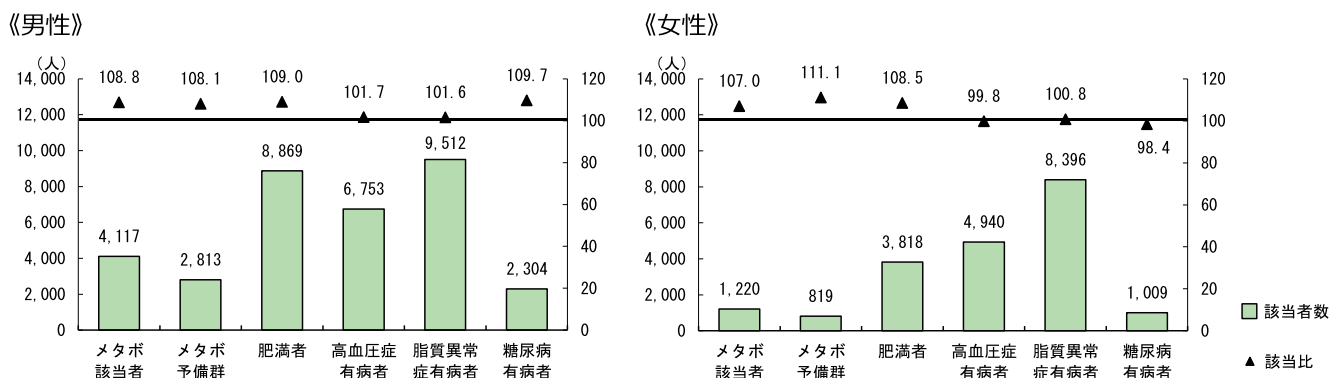
資料：沼津市民の健康に関するアンケート（令和元年）

下のグラフは、沼津市における特定健診の有所見状況を標準化該当比で表したものです。男性は、全て県より高い数値となっています。女性は、「高血圧症有病者」「糖尿病有病者」を除き県より高い数値となっています。

特に「メタボ該当者及び予備群」、「肥満者」では、男女とも有意に高い数値となっています。

食べ過ぎや塩分のとり過ぎは、これらの結果に大きく関係するため、日頃の食生活を見直すことで、改善することができます。

【特定健診有所見状況】



※標準化該当比…特定健診での有所見率を年齢調整した上で比較を可能にするための数値です。

上記は静岡県を基準となる集団として、静岡県全体の結果を100とした場合の沼津市の結果を算出したものとなります。

100を超えるものについては静岡県全体よりも高いことを示します。

健康づくりのポイント

健康でいきいきした生活を送るためには、食生活の見直し、健康管理が重要です。大切なのは継続すること。日々の小さな積み重ねが生活習慣病の予防につながります。

今日から簡単に取り組めるポイントを紹介します。

食事編 : 健康のための食事

○最優先で実践したい食生活のポイント

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

厚生労働省

・野菜のおかずを1品多く用意する

1品料理には、サラダや具だくさんの汁物をプラス!



・調理の時に野菜を1種類多く入れる

同じ食材をいつもよりキャベツ1枚分プラスでもOK!



-2

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

厚生労働省

・ちよい足しは塩分のないものにする

酸味や辛味をアクセントに使うと、薄味でも美味しい!



・食材を組み合わせる旨味を活かす

複数の食材を組み合わせることで旨味が増し、塩味を引き立たせる。



・中食(テイクアウトやできあい惣菜)も上手に組み合わせて活用する

主食: ごはん・パン・麺など

主菜: 肉・魚・卵・大豆が主のおかず

副菜: 野菜・きのこ・海藻が主のおかず

今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせることで、食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

○さらに意識できる人はこちらも！

・ゆっくりよく噛んで味わって食べる

よく噛むことは、満腹中枢を刺激します。また、噛むと食材の味をより感じることができ、満足感が得られて食べ過ぎを防ぎます。



・ベジファースト（食事の時は野菜から）を意識する

食事の開始から5分間程度、野菜のおかずをゆっくりと食べることで血糖値の急激な上昇を抑え、糖の吸収を緩やかにしたり、体脂肪の蓄積を防いだりしてくれる効果があると言われています。



・水分を意識してとる

熱中症の予防だけでなく、体の隅々まで栄養素を運ぶためには水分が必要不可欠です。涼しい季節になっても、1時間にコップ1杯程度の水分補給が理想です。



減塩で野菜がとれるレシピ①

材料（2人分）

- ・好きな野菜 150g
- ・無糖ヨーグルト 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・塩 1つまみ(0.5g)
- ・こしょう お好みで

<野菜のカレー粉和え>

1. 小松菜やにんじん、きのこなど好きな野菜を3cm幅に切って茹でる。
 2. 水気をきって冷まし、調味料を和える。
- ★ヨーグルトの酸味とカレー粉やこしょうがアクセントに！



減塩で野菜がとれるレシピ②

材料（2人分）

- ・なす 2本
- ・エリンギ 1本
- ・水煮大豆 100g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

<なすと大豆の味噌炒め>

1. なすとエリンギは3cm角に切り、油の吸い過ぎを防ぐために、さっと水を通す。水煮大豆は水をきって片栗粉を薄くまぶす。
 2. 油をひいたフライパンに1を入れ、全体に焼き色を付ける。
 3. なすに火が通ったら調味料を加え、全体に味がなじんだら火を止める。
- ★お好みで一味唐辛子や柚子胡椒をアクセントに！



運動編 : 適度な運動を毎日コツコツ

適度な運動は、体に様々な効用をもたらしてくれます。基礎代謝を上げ、余分なエネルギーを消費して脂肪の蓄積を防いだり、心肺機能を高めて動脈硬化を予防します。また、血中の糖を消費し、糖尿病対策としても重要です。特に生活習慣病予防には、たくさんの酸素を消費しながら行う有酸素運動が効果的です。1回の運動時間は**20分以上、週3回以上**が目安です。時間がとれず運動をしたくてもできない時は、日常生活の中でこまめに動くよう心がけましょう。

おすすめの運動

- ・ウォーキング
- ・水中ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・ジョギング
- ・水泳
- ・サイクリング
- ・エアロビクス



その他の生活習慣編

たばこを吸うと、活性酸素の影響で動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなることわかっています。また、過度の飲酒は、カロリー摂取が過剰になりやすく、肝臓への負担も大きくなります。生活リズムの乱れや寝不足、ストレスも、生活習慣病の原因となります。

- ・禁煙する
- ・お酒の飲み過ぎに注意し、休肝日を作る
- ・起床、就寝、食事の時間を決めて生活リズムを整える
- ・睡眠をしっかり取る
- ・ストレスをためない工夫をする



健診編

生活習慣病は自覚症状がなく、自分では気がつかないため、血液検査で数値を確認することが必要です。自分の体の状態を知り、早めに対策していくことで、病気の予防や早期発見につなげることができます。要精密検査となった場合は、症状の有無にかかわらず必ず医療機関を受診しましょう。



健診を受けた後は

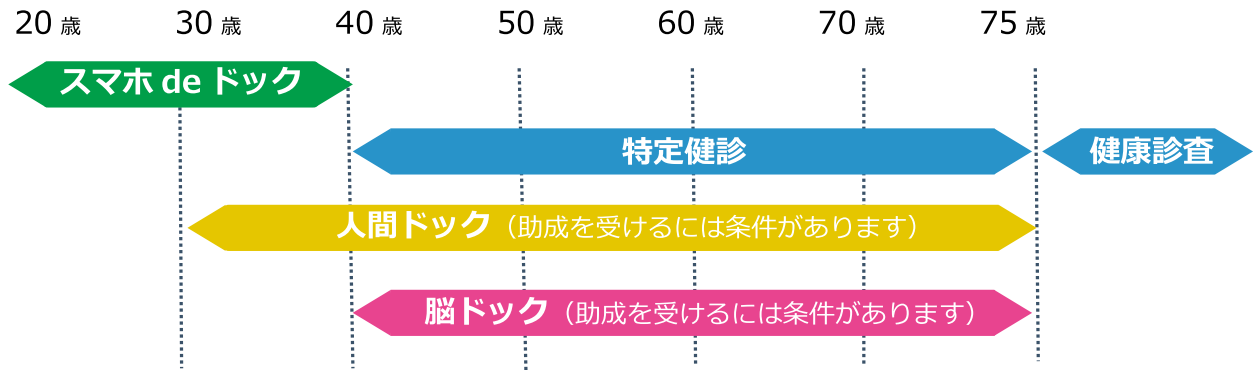
特定健診の血液検査で「正常値だから良かった!」と安心していませんか?
去年の数値と比較した変化はいかがでしたか?
「気になる項目があった」「数値が上がってきている」「改善方法を知りたい」方は
健診結果について、保健師・看護師・栄養士に相談してください。

【クロスワードパズル (P.8) の答え : 早期発見 (ソウキハッケン)】

今年の健診はもう受けましたか？

早期の生活習慣病は自覚症状がないまま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〕



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	6/13～10/31	800円
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X線・ 上部消化管X線・腹部超 音波・血液検査・尿検査等	8/1～3/31	25,000円の 助成
	30歳以上で昨年度 1年間病院にかかっ てない人(※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。

※2 年齢等に加えて、令和3年4月1日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。

健診等の種類	対象	内容	実施期間	料金等
健康診査 (※3)	後期高齢者医療制度 加入者等	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	6/10～10/31	無料

※3 対象者には案内通知を送付しています。

詳細は広報ぬまづ6/1号と同時配布の「特定健診・がん検診のご案内」または市ホームページをご確認ください。

健診受診には『沼津市健康診査受診券』が必要です。

再発行のご連絡やお問い合わせは保健センター(TEL 055-951-3480)まで

がん検診を受けて納得！

市では各種がん検診を実施しており、対象となる方には受診券を発送しています。バランスの良い食事、適度な運動など、生活習慣の見直しにより各種がん予防に努めるだけでなく、積極的に検診を受けましょう。

※クロスワードパズルに挑戦して、メッセージを確認してください。

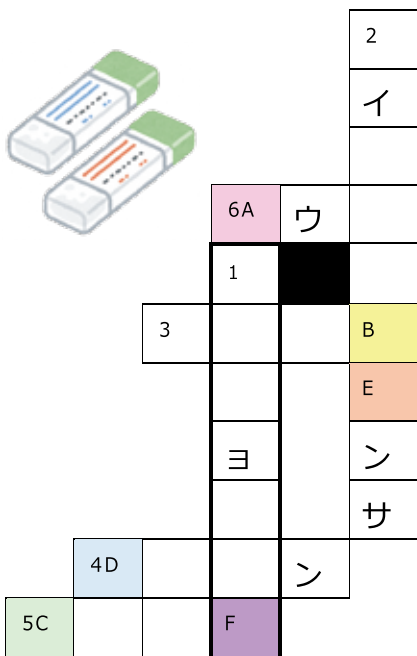
タテのカギ

- 2020年、女性のがんの死亡数及び新規がん患者数の第1位は？
- 市の胃がん検診で、50歳以上（かつ昨年度未受診）が選択できる



婦人がん検診車は予約制です。
この機会に是非、受けましょう！
10月1日（土）沼津市役所
11月5日（土）沼津市保健センター

パズルのヒント及び
検診の詳細はこちら

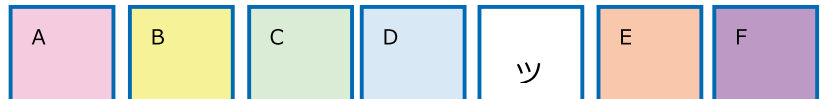


ヨコのカギ

- 私たちの体は約 60 兆個の□□□□からできている
- 2020年、日本のがん死亡数の1位で治りにくいがん
- 市の検診で喀痰検査の対象者は、50歳以上で□□□□指数 600 以上の人
- がん細胞が 1 cm から 2 cm の大きさになる期間は 1 ～ 2 年と非常に短いですが、この期間に検診で見つけられるがんのことを「□□□がん」と言う

大切なのは、

答えは P.6 をご覧ください。



ぬまづ健康マイレージ

参加者募集！！



●チャレンジ期間

令和 5 年 **2/24** (金) まで

詳しくはこちら →



ぬ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自己申告でためましょう。

ポイントがたまったら『ふじのくに健康いきいきカード』をもらおう！さらに抽選で **豪華景品が当たる！！**

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！！（年齢制限なし）。

さあ、今日からレッツチャレンジ！！！！