



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こく ほ
国保だより

にほんごばん だい20ごう
やさしい日本語版 第20号
こくほ だいごう
(国保だより第82号を もとに つくっています)

ねん がつはっこう
2021年9月発行

とく しゅう ぶらすて ん からだ うご ある
特集 +10 体を動かそう！ 歩こう！



もくじ

- P5 • けんしん し
健診のお知らせ
- P6 • “たんぱく質がしっかりとれて しょ すく れしび
塩が 少ない” レシピ
• 「ぬまづ健康マイレージ」を はじ 始めて ください

こくほ ぬまづし
この 国保だよりは 沼津市
こくみんけんこうほけんか つく
国民健康保険課が 作りました。
わ
分からないことがあるときは
でんわ
電話して ください。
☎055-934-4725

特集 +10 体を動かそう！ 歩こう！

いつもどのくらい歩いていますか？

新しいコロナウイルスの病気になるようにするために、家の中にいる時間が長くなりました。外で運動する時間が短くなると、筋肉が弱くなったり、骨の量が少なくなることがあります。これをロコモティブシンドローム（「ロコモ」という。）といいます。

ロコモになると、一人で立ったり歩いたりすることができなくなり、介護が必要になることがあります。

ロコモにならないために、からだを動かしてください。からだを動かすことは、生活習慣病の予防や、筋肉を強くすることができるのでとても良いことです。

1 ロコモに関係がある病気

ロコモに関係がある病気で治療している人数は、「変形性膝関節症」が1番多く、2番目が「骨粗しょう症」です。どちらも女性に多いです。

病名	男性		女性		全体	
	人数(人)	医療費(千円)	人数(人)	医療費(千円)	人数(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(2019年度診療分)

やってみよう！

【ロコモ度テスト】

足の筋力を調べる「立ち上がりテスト」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見てください。

<https://locomo-joa.jp/>



健康運動指導士 松浦 里美

2 青柳式・速歩き健康法 (アクティブウォーキング)

青柳式・速歩き健康法 (アクティブウォーキング) とは、とても健康になる運動の方法です。1日の生活の中で、少し強めの運動をすることで多くの病気を予防できます。

つづ 続けるると 病気が 予防できます

歩数	少し強めの運動	予防ができそうな病気
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)
8,000 歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム (75 歳以上)
9,000 歩	25 分	高血圧、高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム (75 歳未満)
12,000 歩	40 分	肥満



生活習慣病を 予防するために 効果があります

1日 8,000 歩、そのうち、速く歩く
などの少し強めの運動を 20 分 行ってください

●少し強めの運動は、1分間で 120 歩 (1秒間で 2 歩くらいのリズム)、少し汗をかく程度で速く歩くことです。



引用:すこやかセンターだより「すこやか大陸」2019年 71号

3 いま はじ ぶらすてん うんどうしゅうかん 今すぐ 始めることが できる +10の 運動習慣

ぶらすてん **+10** せいかつ なか いま ぶん おお からだ うご
とは、生活の 中で 今より 10分 多く 体を 動かす ことです。
ほすう ぶん ぼ かぞ きょう はじ
歩数では 10分 = 1,000歩と 数えることができます。今日から 始めてみてください。

からだ
体を
うご
動かして
ください!

けんこううんどうしどうし いろいろ うんどう しょうかい
健康運動指導士が、色々な 運動を 紹介します



けんこううんどうしどうし わたなべ まさよ
健康運動指導士 渡邊 昌代

たいかんばらんす しり きんりよくとれーにんぐ 体幹バランス・お尻の筋力トレーニング

- りょううで あたま うし お あし
①両腕を 頭の 後ろに 置いて、 脚を
ぜんご まえ み ま す た
前後にし、前を 見て、真っ直ぐに 立つ。
- まえ で あし あ
②前に 出ている 脚を 上げる。
ももが あし ね あ よ
ももが 脚の つけ根より 上がると 良い。

かいすう さゆう かく かい せつと
(回数) 左右 各 10回 × 3セット

うで あ なか
腕を 上げることで、お腹の
きんにく つよ
筋肉を 強くすることができます。

けんこううんどうしどうし めっせーじ 健康運動指導士 からの メッセージ



けんこううんどうしどうし すぎやま しずか
健康運動指導士 杉山 静香

げんき ある からだ きんりよく
いつまでも 元気に 歩ける 体の ために、筋力をつけて
きんりよく お ろ こも せいかつ
ください。筋力が 落ちると ロコモになります。生活の
なか ろ こも たいさく ぶらすてん もくひょう からだ うご
中で ロコモ対策! +10を 目標に、こまめに 体を 動か
してください。



けん しん し 健診のお知らせ

「生活習慣病」は、自分で気がつく症状が出ません。自分の体の状態を知るために検査を受けてください。

けん さ 検査

じ ぶん けん こう し
自分が健康かどうかを知る



こくみんけんこうほけんはいひととくていけんしんう
国民健康保険に入っている人は、特定健診などを受けることで
じ ぶん けん こう し
自分が健康かどうかを知ることができます。

とくていけんしん 特定健診

とくていけんしんびょうきふせはやみきほんてきけんさ
特定健診は、病気を防ぐ、または早く見つけるための基本的な検査です。

う
受けることができる人：40歳から74歳の沼津市の国民健康保険に入っている人

りょうきん
料 金：800円(2022年3月31日までに75歳になる人は無料です)

かいじょう
会 場：特定健診を受けることができる病院など

う
受けることができる期間：2021年10月30日まで

う
受けるためには、6月の初めごろに届いた「沼津市健康診査受診券」が必要です。
わ
分からないことがあるときは保健センターに電話してください。055-951-2460



すまほでどっく スマホ de ドック

けんさきつとつかじぶんすこちゆうびんおくけつえきけんさけっか
検査キットを使って、自分で少しだけ血をとって、郵便で送ると、血液検査の結果を
インターネットで見ることができます。

う
受けることができる人：20歳から39歳の沼津市の国民健康保険に入っている人

りょうきん
料 金：800円

もうこ
申し込みができる期間：2021年10月1日から12月26日まで

う
受けることができる人には、10月に案内を送ります。
わ
分からないことがあるときは国民健康保険課 給付係に電話してください。055-934-4725



“たんぱく質が しっかりとれて 塩が 少ない” レシピ

筋肉を 強く するために「たんぱく質」を しっかりと 食べてください。

1回に 食べる 量は 手のひら 1つ分 です。塩は とりすぎないで ください。

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
• しょうゆ	大さじ1
• サラダ油	大さじ2
• 黒こしょう	少し

なすと 鮭の 生姜焼き



1. なすは 形を そろえないで 切る。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）に入れる。
4. サラダ油を なす全体についたら、火をつけて 中くらいの火で 焼く。
5. なす全体が 焼けたら、フライパンの 端に 置く。
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 入れて 全体を 炒める。
7. 皿に 入れて、黒こしょうを かける。（この料理の 塩の量 2.6g）

「ぬまづ健康マイレージ」を 始めて ください

参加者募集!!

●チャレンジ期間

2022年2/25まで

もっと 知りたい
人は こちらから



運動・食事・健診などの健康づくりに 取り組んで ください。ポイントが たまると『ふじのくに健康 いきいきカード』を もらうことができます。カード を 見せると 静岡県内の 一部の お店で サービスを 受けることができます。
ポイントを ためる 紙は 市役所・保健センター・市の ホームページで もらって ください。

わからないことがあるときは 保健センターに 電話して ください。055-951-3480