国保だより

ぬまづ

令和７年９月発行

第 94 号

特集　特定健診結果の改善方法

お知らせ

P6　10月31日まで！検診で守る、あなたの健康
P7　今年の健診はもう受けましたか？
P8　マイナ保険証を使いましょう
　　はじめよう！ぬまづ健康マイレージ

国民健康保険のよくある質問はこちら➡

後期高齢者医療制度のよくある質問はこちら➡

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

R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

健診結果オールA(異常なし)をめざす!

健診結果を見てみよう

沼津市の特定健診の結果は、右の表のとおり評価されます。良かった・悪かっただけではなく、次の健診で異常なしの判定になるように対策を講じてみましょう。

沼津市特定健診の結果判定	
異常なし	基準値の範囲内
要 指 導	基準値を超えています 主治医に相談しましょう
要 医 療	主治医を受診し、 精密検査を受けてください

1 標準体重・BMI

標準体重は、健康を維持するために理想とされる体重です。少なすぎると寝たきりのリスクを上げ、多すぎる（肥満）と、高血圧や脂質異常など生活習慣病の引き金になります。また、身長と体重から算出するＢＭＩ（体格指数）は、国際的に広く普及している体の大きさ指数です。BMI の理想は、18.5 ～ 24.9 で、22 が病気のリスクがいちばん少ないといわれています。沼津市ホームページに、自動計算式が載っています（右記二次元コード）。健診に限らず、定期的に量ることで理想の体重へ近づけましょう。

沼津市ホームページで計算できます

2 血　圧

血圧は、心臓が全身に血液を送る力のことです。心臓が収縮して血液を全身に送り出す際の血圧を収縮期血圧、心臓が拡張して次に送り出す血液をためている状態の時の圧力を拡張期血圧といいます。血圧が高いと、血管にかかる負担が大きくなり、血管が破れたり、動脈硬化を引き起こしたりします。食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的要因が血圧を上げる原因と考えられています。

〈結果判定〉

血圧（mmHg）		
異常なし	要 指 導	要 医 療
129 以下	130～159	160 以上
84 以下	85～99	100 以上

出典：標準的な健診・保健指導プログラム（令和６年度版）

〈測定の仕方〉

○朝（起床排泄後）と夜（寝る前）
　2回の測定を推奨

○座って1～2分安静にする

○腕は心臓と同じ高さにする

血圧を下げるには？

運動習慣

毎日 30 分以上の有酸素運動が推奨されています。急に運動を始めると身体に与える負担が大きく、継続が難しいことがあります。まずはラジオ体操等で体を動かすこともオススメです。

30 分は無理！という時は…

・10 分ずつに分けて運動しても効果あり！
・自転車で買い物に行くなど活動量を増やす

食習慣

食塩摂取量の目標量は、男性が 1 日 7.5g 未満、女性が 6.5 g 未満です。野菜や海藻、きのこなどを積極的に食べると、カリウムという栄養素が、摂り過ぎたお塩を体の外に排出してくれます。野菜の 1 日分の目安は大人の手のひら 1 杯（350g）です。

・塩分 0 の香辛料や酸味で味にアクセントをつける
・漬物や麺類を食べる回数(量)を減らす

3 脂　質

コレステロールは、身体にある細胞の壁になる成分で、脳細胞や神経細胞などを作っています。また、ホルモンを出す等、生命維持に必要な存在です。LDL コレステロール（いわゆる悪玉）と HDL コレステロール（いわゆる善玉）、中性脂肪の血液中の濃度を測定しています。生命維持に必要でも、LDL コレステロールは、血液中の濃度が高すぎると、動脈硬化を進行させてしまいます。食生活や運動習慣が関連しています。

〈結果判定〉

LDL コレステロール (mg／dl)		HDL コレステロール (mg／dl)		中性脂肪 (mg／dl)		総コレステロール (mg／dl)	
異常なし	要 指 導	異常なし	要 指 導	異常なし	要 指 導	異常なし	要 指 導
119 以下	120 以上	40 以上	39 以下	149 以下	150 以上	219 以下	220 以上

出典：標準的な健診・保健指導プログラム（令和 6 年度版）

脂質の値を下げるには？

運動習慣

HDL コレステロール値は、食事だけでは改善が難しく、適度な運動が効果的です。また、運動で血中の脂質を改善するには、数か月かかるといわれています。三日坊主にならないよう、無理のない範囲で気長に継続することが大切です。まずは 1 日プラス 10 分の運動を始めましょう。

食習慣

コレステロールや中性脂肪値を改善していくためには、肥満の予防と改善が大切です。腹八分目を心掛け、食べ過ぎには注意しましょう。

【LDL コレステロールを下げるポイント】

食物繊維の豊富な野菜、きのこ、海藻等を積極的にとりましょう。食物繊維には、余分なコレステロールを排出する働きがあります。また、飽和脂肪酸のとりすぎには注意が必要です。肉類の摂取を控え、魚の摂取を心掛けましょう。

※飽和脂肪酸を多く含む食品＜畜肉の脂身、バター、チーズ、ラードなど＞

【中性脂肪を下げるポイント】

摂取した糖質のうち、エネルギーとして使われなかった分は中性脂肪に作り変えられてしまいます。特に、夜は活動量が少ないため、遅い時間の食事や食べすぎは、中性脂肪が高くなる原因に繋がります。

4 血　糖

血糖とは、体のエネルギー源で、脳を働かせたり、筋肉を動かすときに利用されます。特定健診で測定しているのは下記の２つです。

HbA1c（%）			空腹時血糖（mg/dl）		
異常なし	要 指 導	要 医 療	異常なし	要 指 導	要 医 療
5.5 以下	5.6～6.4	6.5 以上	99 以下	100～125	126 以上

出典：標準的な健診・保健指導プログラム（令和６年度版）

血糖が高いとどうなる？

血糖が高い状態が続くと、糖尿病になります。初期はほとんど自覚症状がなく、放置していると血液中のブドウ糖が全身の血管の内側を破壊して動脈硬化を引き起こします。血管が細い臓器である腎臓や眼に障がいが出ることが多く、腎臓の機能が低下すると、人工透析に至ることがあります。要医療の数値を超える場合は、健診の結果を持参してかかりつけ医や近くの医療機関（内科）に相談をしましょう。

血糖を下げるには？

運動習慣

血糖を下げるには、有酸素運動と筋トレが有効といわれています。運動によって動いた筋肉が、血液中のブドウ糖を利用するため、血糖値が低下します。
特に、食後30～60分のタイミングで運動をすると、血糖値のピークを下げることができます。

	① **有酸素運動** 身体を一定時間継続して動かす運動	② **筋トレ** 筋肉を鍛える運動
例	・ウォーキング　・ジョギング ・水泳 など	・腹筋　・スクワット ・腕立て伏せ など
時間や頻度	20 分以上継続が望ましい ウォーキングの場合は１日１万歩が目安	連続しない日程で週２～３回 ※急に激しい運動をする場合は注意！

家でできる運動

ウォーキングを習慣としている場合、天候によっては運動ができず困ることもあります。そのような時に備えて、家の中で静かにできる運動もおすすめです。過度に反らさず、５回から始めましょう。

① 背中の強化

・腕を胸の前に置く
・あごを下げ、肩甲骨を下げるように意識
・５～６秒姿勢を保持しましょう

② おしりの強化

・両膝を立てて、足は腰幅程度に広げる
・おしりを持ち上げ、肩・腰・膝を一直線にする
・２～８秒姿勢を保持しましょう

出典：公益財団法人 しずおか健康長寿財団

食習慣

まずは、1 日３食、主食･主菜･副菜を揃えて食べることが大切です。朝食を食べないと昼食後の血糖値が急上昇する原因になります。

・野菜や海藻、きのこなど食物繊維を豊富に含むおかずを先にゆっくりよく噛んで食べることが血糖値の上昇をゆるやかにします。
・甘いお菓子や果物、飲み物は食べる時間と量に気を付けましょう。おやつは 1 日 200kcal までにし、夜は控えましょう。

すでに糖尿病と診断されている人へ

糖尿病連携手帳をご存じでしょうか。糖尿病の方は、内科的治療だけでなく、歯科や眼科受診が勧められています。この手帳は、これらの受診記録を総合的に管理できる便利なツールです。お持ちでない方は、ぜひ主治医にご相談ください。

レシピ紹介

これさえあれば！万能おかず “きのこの塩麹焼き”

材料（6 食分）
好きなきのこ……300g
にんにく …… 1 片
油 …… 大さじ 1
塩麹 …… 大さじ 1

1．にんにくをみじん切りにして、油と一緒にフライパンに入れ、弱火で加熱する。
2．じわじわ泡立ち香りが立ったら火を止めてそのまま冷ます。
3．きのこを食べやすい大きさに切る。
4．2のフライパンに、塩麹を加えて混ぜる。
5．きのこを加えてよく混ぜ、蓋をして中火で加熱する。
6．きのこがくたっとしたら蓋を外し、焼き色をつける。

・お好みで黒こしょうやレモン汁で風味をプラスして副菜の１品に
・焼いた肉や魚の上に乗せてポン酢をかけてソースに
・刻んで卵焼きやハンバーグの具材にも◎

1 食あたり：35kcal、食物繊維 1.6g、食塩 0.2g

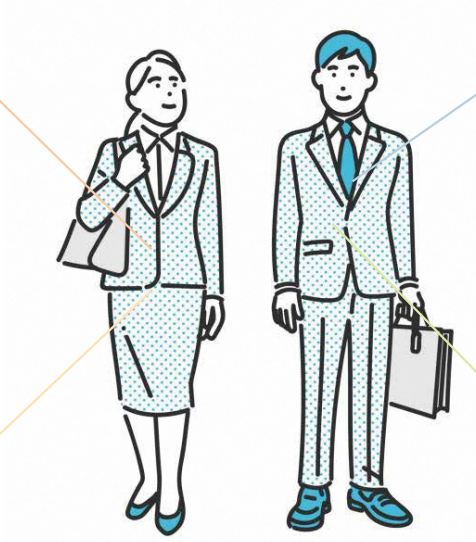
10月31日まで！検診で守る、あなたの健康

大腸がん

大腸がんは、日本人がなるがんで最も多いがんです。死亡数は女性では第１位、男性では肺がんに次いで第２位です。**便潜血検査はワンコイン**(500円)でできます。

肺がん

がんによる死亡数の第１位で、進行すると治療が難しくなります。しかし、早期のうちに治療すれば**約８割**が治ります。



出典：全国がん登録罹患データ (2021)
人口動態統計がん死亡データ (2023)

※ここでいう治る（=治癒）とは、診断時から５年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因でなくなる人の影響を除いた数値です。

子宮頸がん

子宮頸がんは 20～30 代の**若年層に多い**がんです。
検診では、がんになる前の正常でない細胞も発見でき、早期治療につながります。

胃がん

胃がんによる死亡数は男性３位、女性５位ですが、早期発見・早期治療で治る可能性の高いがんです。**50 歳以上は内視鏡検査**をお勧めします(隔年、有料)。

注目！ 乳がん

乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多く、９人に１人の割合で発症するといわれています。
乳がんにかかる人は、働き盛り・子育て世代である 30 代から増え始め、**40 代後半でピーク**を迎えます。
しかし早期発見・早期治療で **90%以上**が治ります。
治る確率が高いうちに見つけることが重要です。
※気になる症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

40 歳以上の女性は
２年に１度、乳がん検診を受けましょう。

がん検診の内容・料金等は
「特定健診・がん検診のご案内」
をご覧ください。

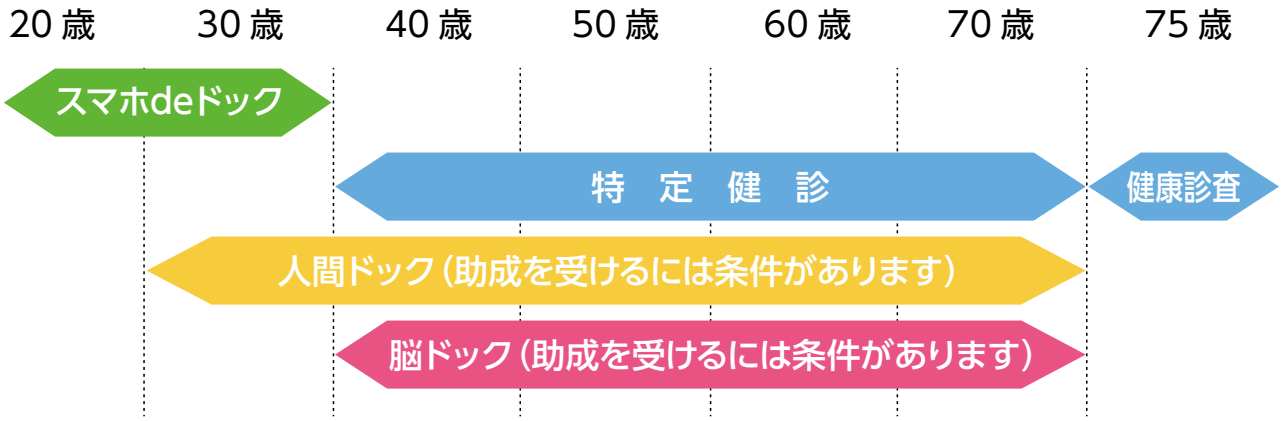
婦人がん　集団健診予約はこちらから

今年の健診はもう受けましたか？

高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、初期には自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の予防や早期発見・治療に繋がります。

ご自身、そして家族のためにも年に１回特定健診を受けましょう。

〔現在実施中の健診等〕　年齢等に合わせて受けられる健診を確認しましょう。



詳細は広報ぬまづ 6/1 号と同時配布の『沼津市特定健診・がん検診のご案内』または市ホームページでご確認ください。また、人間ドック・脳ドックは下記の二次元コードからも申請可能です。

健診等の種類	対　象	料金等	実施期間等	内　容
スマホ de ドック	20 ～ 39 歳	800 円	10月～3月 申込みは12月末まで	血液検査 （脂質・血糖・肝機能等）
特定健診	40 歳以上	800 円	6/9～10/31	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
健康診査	後期高齢者医療制度加入者等	無料		
人間ドック	今年度40・45・50・55・60・65歳になる人（※1）	最大25,000円の助成	8/1 ～ 3/31	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
	30～74 歳で昨年度一年間病院にかかっていない人（※1）	最大30,000円の助成		
脳ドック	40歳以上（※1）	40,000 円の助成	7/1～3/31 申込みは2月末まで	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

※1　助成を受けるにはその他にも条件があります。

健診は受けた後が大切

健診の結果、異常があった場合は再検査・精密検査を早めに受けましょう。
また、異常がなかった場合も結果をよく確認し、数値が年々悪化している場合など、生活習慣を改善して自分の体をより健康な状態にコントロールしましょう。

マイナ保険証を使いましょう

給付係
055-934-4725

令和６年 12 月２日以降、紙の保険証の新規発行は廃止となり、マイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行しています。まだ登録がお済みでない方は、ぜひ登録をお願いします。

【マイナ保険証の登録方法】

	方　法	必要なもの
①	医療機関・薬局の受付で行う	マイナンバーカード、４桁の暗証番号（または顔認証）
②	「マイナポータル」から行う	マイナンバーカード、４桁の暗証番号、 マイナンバーカードの読み取り対応スマートフォン （または、パソコン+カードリーダー） ※アプリをダウンロードして登録してください
③	セブン銀行 ATM から行う	マイナンバーカード、 ４桁の暗証番号

マイナ保険証を使うと・・・

〇いつもの診療・薬剤処方が変わります

過去に処方された薬や特定健診などのデータを医師や薬剤師と共有することで、自分で説明しなくてもデータに基づく最適な医療が受けられます。

〇手続きなしで高額な医療費の支払が免除されます

紙の限度額適用認定証の発行・医療機関への提示なしで、高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

※保険料に滞納がある場合は使えません。

はじめよう！ぬまづ健康マイレージ

保健センター
055-951-3480

参加者募集！！

令和８年
２月20日まで

詳しくはこちら！

まずは保健センターや各地区センターなどでポイントシートをもらおう！

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んでポイントをためると、県内のお店でいろいろなサービスを受けることができる『ふじのくに健康いきいきカード』と交換できます！

さらに抽選で**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、在学の方ならどなたでも OK です（年齢制限なし）。

さあ、今日からチャレンジ！！！