



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ  
**国保だより**

にほんごばん だい  
やさしい日本語版 第**23**号  
こくほ だい 23 号  
(国保だより第85号をもとに作っています)

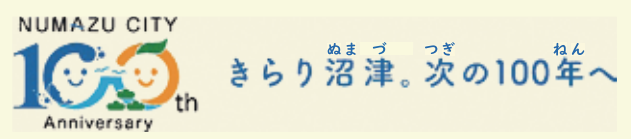
とく しゅう しょく けんこう  
**特集 食から はじめる 健康づくり**



**もくじ**

- P6 保健センターからのお知らせ
- ・特定健診・がん検診を受けてください
  - ・「ぬまづ健康マイレージ」を始めてください

この国保だよりは、沼津市国民健康保険課が  
作りしました。分からないことがあるときは電話を  
してください。  
☎ 055-934-4725



# とくしゅう しょく けんこう 特集 食から はじめる 健康づくり

## いつまでも 健康で いるために

いつまでも 健康で いるためには、病気を 早く 見つけて、早く 治すことが 大切です。

また、病気に ならない 生活を 送る ことが 大切です。

がんや 心臓の 病気、脳の 病気、糖尿病、高血圧などの

生活習慣病は 知らないうちに、悪くなります。

この 病気は、毎日の 食事や 運動、たばこや お酒などの 生活の 習慣と

関係するので、生活の 習慣を 見直すことで 予防が できます。



## しょくじ せいかつしゅうかんびょう かんけい 食事と 生活習慣病の 関係

特定健診の 結果から、沼津市では メタボリックシンドローム(メタボ)※の 人や 肥満(基準より 太っていること)の 人の 割合が 男性も 女性も 静岡県の 割合より 多いです。必要以上に 食べることや お塩の とりすぎを 続けると、メタボや 生活習慣病に なります。

※メタボリックシンドローム(メタボ)とは、腹囲(お腹まわりの 太さ)が 基準以上で、血液の 検査の

結果から 正常を 超えた 値があることを いいます。

### ぬまづし とくていけんしん けっか 【沼津市の 特定健診の 結果】

	だんせい 男性	じよせい 女性
めたぼ ひと メタボに なった人	108.8 (県より おお 多い)	107.0 (県より おお 多い)
めたぼ ひと メタボに なりそうな人	108.1 (県より おお 多い)	111.1 (県より おお 多い)
ひまん ひと 肥満の人	109.0 (県より おお 多い)	108.5 (県より おお 多い)
こうけつあつ ひと 高血圧の人	101.7 (県より おお 多い)	99.8 (県より すこ すく 少ない)
ししつじょう ひと 脂質異常の人	101.6 (県より おお 多い)	100.8 (県より おお 多い)
とうようびょう ひと 糖尿病の人	109.7 (県より おお 多い)	98.4 (県より すこ すく 少ない)



しずおかけん ぜんたい けっか  
※静岡県 全体の 結果を 100とする 時の 数字

100を 超えていると 静岡県 全体よりも 当てはまる人が 多いと いう 意味です。

しりょう 資料 : とくていけんしん とくていほけんしどう 関係 けんしんとう てーた ほうこくしょ へいせい ねんど  
特定健診・特定保健指導に係る 健診等 データ 報告書(平成30年度)

# 健康で いるために 大切なこと

健康で いるために 食事の とり方や 運動などの 生活の 習慣を 見直して ください。良い習慣を 続けることが 大切です。 今日から できる 簡単なことを 紹介します。

## 食事について : 健康で いるための 食事

### ○まず してほしい 食事の 大切なこと

**毎日野菜さ +1**

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。

野菜のおかずを プラス 1皿足してください。  
サラダや 野菜が多い スープを 足してください。



作る時に 野菜を 1個 多く 入れて ください。



**おいしく減塩 1日マイナス2g**

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、かしく減塩。

料理に かけるのは お塩が 入っていない ものを選んで ください

レモンや お酢、スパイスを 使うと、味が 薄くても おいしいです。



うま味 (おいしさのもと) が 入った 野菜を 使う  
トマトや きのこなど うま味のある 野菜を 料理に 入れると お塩が 少なくても おいしくなります。



お店で 買って帰る おかずも 上手に 組み合わせて ください

**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つを組み合わせて食べることです。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

主食 : ごはん・パン・麺など

主菜 : 肉・魚・卵・大豆が 中心の おかず

副菜 : 野菜・きのこ・海藻が 中心の おかず

○もっと 氣をつけることができる人は これも やってください

・よく噛んで ゆっくり 食べる

よく噛むと、お腹が いっぱいになったと 感じやすくなります。また、噛むと 食材の 味をよく 感じる ことができるので、食べる 量が 少なくても 満足して 必要以上に 食べることが なくなります。



・ベジファースト： 食事の 時は 野菜から 食べて ください

食べ始めて 5分間くらいは、野菜の おかずから ゆっくりと 食べてください。  
野菜から 食べると、血液の 中の ブドウ糖を 高くなりやすく することができます。  
また、野菜は 体が 糖분을 吸収するのを 遅くしたり、体に 脂肪が たまりにくく することができます。



・水分を たくさん 飲んで ください

体 全体に 栄養を 運ぶ ためには、水分が 必要です。熱中症に ならないためにも 水分が 必要です。涼しく なっても、1時間に コップ 1杯くらいの 水分を 飲んで ください。



お塩を 少なくして 野菜が とれる レシピ

<野菜の カレー粉 和え>

材料 (2人分)

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

1. 小松菜や にんじん、きのこなど 好きな 野菜を 3cm くらいに 切ってから、茹でる。

2. 水気を しばって 冷ましてから、調味料を 混ぜる。

★ヨーグルトの 酸っぱさと カレー粉や こしょうが おいしく 食べるための こつです。



## 運動について：体を動かす習慣をつけてください

運動をすると、脂肪が体にたまるのを防ぎます。体を動かす習慣をつけてください。動脈

硬化（血管がかたくなること）や糖尿病になりやすくします。

時間は1回20分以上、回数は1週間に3回以上運動をしてください。

運動ができないときは、生活の中で少しでも多く体を動かしてください。

特に生活習慣病にならないようにするために効果がある運動を、紹介します。

### 効果がある運動

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



## その他の生活習慣について

たばこを吸うと、血管がかたくなり、心臓の病気や脳の病気になる危険が高くなります。

お酒をたくさん飲むと、体重が増えたり、肝臓が悪くなります。

生活の時間が悪いことや、寝る時間が十分に取れないこと、ストレスがたまることも、

生活習慣病の原因になります。



- ・たばこを吸うことをやめる
- ・お酒をたくさん飲まないようにする、お酒を飲まない日をつくる
- ・起きる時間、寝る時間、食事の時間を決める
- ・たくさん寝る
- ・ストレスをためない

# 保健センターからのお知らせ

## 特定健診・がん検診を受けてください

「生活習慣病」も「がん」も、自分でなったかどうかを知ることができません。自分の体がどうなっているのかを知るために検査を受けてください。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自分の体がどうなっているのかを知ることができます。



### 特定健診

特定健診は、病気になるための、または早く見つけるための検査です。

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

料 金：800円

受けることができる期間：2022年10月31日まで

### がん検診

がん検診を受けることができる人には、受診券を送りました。がん検診を受けてください。また、バランスの良い食事や運動など、生活習慣を見直して、がんにならないようにしてください。



受けるためには、6月の初めに送った「沼津市健康診査受診券」が必要です。わからないことがあるときは保健センターに電話をしてください。055-951-3480

## 「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

2023年2/24まで

もっと知りたい人はこちらから



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

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。