

国保で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

第14号

(H28.7.1 発行)

【編集者】

宇都宮市保健福祉部

保険年金課 管理 G

☎ 632-2314

# 国保だより



国保サポーターのみなさんの「気軽にエンジョイMiya運動」体験(宇都宮市保健センター)

## 目次

- 保健事業のご案内 (1～3 p)
- 昨年度の健康づくり講演会の様子 (4 p)
- 気軽にエンジョイMiya運動のご紹介 (5～6 p)
- 口座振替のご案内 (7 p)
- 平成28年度国保サポーターの募集 (7 p)

この国保だよりは、被保険者の中から公募でご参加いただいた国保サポーターの皆様と協働で作成いたしました。国民健康保険事業への皆様のご理解や健康づくりの一助となれば幸いです。



Utsunomiya

Miyary since 2006



特に女性にお勧め！

とちぎ健康の森で健康診査を実施します！

日時 平成28年9月4日(日) 午前9時30分～11時30分(受付)  
会場 とちぎ健康の森 1階多目的フロア(駒生町)  
健診項目 [無料] 特定健康診査  
[有料] がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮)・心電図・貧血・眼底検査・肝炎  
ウイルス検診・骨粗しょう症検診  
対象 宇都宮市国民健康保険加入者  
但し、乳がん⇒30歳以上女性、子宮がん⇒20歳以上女性、前立腺がん⇒50歳以上男性、  
骨粗しょう症⇒満40・45・50・55・60・65・70歳女性  
定員 150名(先着順)  
申込先 集団健診予約センター(☎611-1311)のみで受付

## ◆ 歯周病を予防しましょう！

歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患のひとつで、歯肉(歯ぐき)の腫脹や、歯を支える骨(歯槽骨)の破壊が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯周病は単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの病気の発症や悪化にも影響を及ぼすと言われています。

歯周病の予防、早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受診しましょう。

## 宇都宮市の歯科健診をご利用ください!!

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。  
市が委託している歯科医院や集団健診で受診できますので、ぜひご利用ください。

《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査・歯みがき指導

《料金》 1,000円 70歳、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯に属する人は無料です。

《持ち物》 歯科健診受診券、被保険者証

《受診方法》

全対象者

### 【個別健診】

市が委託している歯科医院へ直接、お申し込みください。  
受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。

40歳、45歳  
50歳、55歳  
60歳、65歳

### 【集団健診】

保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。  
電話で集団健診予約センター ☎611-1311にご予約ください。

## ◆ データヘルス計画を策定しました！

レセプトデータや健診データを活用した効果的かつ効率的な保健事業を実施するため、計画期間を平成27年度から平成29年度の3年間とした宇都宮市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)を策定しました。

計画書を市ホームページ(国民健康保険の「宇都宮市保健事業実施計画」)に掲載しましたので、ご覧ください。

## ◆ 糖尿病重症化予防事業を実施しています！

平成24年に国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる者(糖尿病有病者)は約950万人、糖尿病の可能性を否定できない者(糖尿病予備群)は約1,100万人と推計されています。

糖尿病は、社会環境や生活習慣の変化・高齢化にともない増加しており、それ自体で死に至ることは少ないものの、一度発症すると完全に治すことが難しく、症状が進行すると視力障害や腎機能障害、神経障害等の合併症を引き起こし、やがては失明したり、人工透析治療が必要になることもあります。

保険年金課では、特定健康診査の結果、血糖値が高く、医療機関の受診を必要とするにも関わらず、医療機関に未受診となっている方に対し、受診勧奨を行い、早期に医療に繋げることで糖尿病の重症化事業を実施しています。対象者の方には、本課の看護師等が文書や電話により受診勧奨をさせていただきますので、ご協力お願いいたします。

## ◆ 医療機関の適正受診にご協力ください！

### ◎ かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう！

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師や歯科医師のことをいいます。

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持ち、継続して診察を受けることで、過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また、必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

### ◎ 重複受診は控えましょう！

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます。重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。このような方は、今受けている治療内容を医師に伝えて話し合ってみましょう。

### ◎ ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と有効成分や効能がほぼ同一の薬です。新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って開発されますので、新薬より価格が安く設定されていますが、国の承認を受けており、安全性も新薬と同様に保証されています。かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品を利用しましょう。

## ◆ 交通事故などにあつたときは「第三者行為による傷病届」の提出をお忘れなく！

自動車事故等で第三者(加害者)から受けた加害行為による疾病の治療にかかる治療費は、本来加害者が負担するのが原則ですが、被害者救済の観点から、必要な治療費を保険者(宇都宮市)が立て替えられるようになっています。その場合は、保険者(宇都宮市)が後日、加害者に対して費用を請求することになりますので、すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出してください。

# 昨年度の健康づくり講演会の様子



第1部「ロコモってご存じですか？」



第2部「走って、食べて、ヘルシーライフ」

平成27年11月22日(日)、「とちぎ健康の森」で、宇都宮市と全国健康保険協会栃木支部の共催による「健康づくり講演会」を開催し、講師には、とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長の星野雄一氏とマラソンランナー・タレントの谷川真理さんをお招きしました。

星野所長からは、ロコモ予防(「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で、膝や腰など関節の障がいにより自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態)のための運動習慣の重要性などのお話をいただきました。

また、谷川さんからは、ご自身が忍耐強くトレーニングを重ね成果を挙げた経験に基づいて、チャレンジの姿勢やモチベーションの保ち方、現役マラソンランナーならではの健康を維持するための走り方、歩き方のコツ、長続きする運動の方法など貴重なお話しをいただき、お二人の講演は大変有意義な時間となりました。

## 国保サポーターの感想

ロコモ?と初めて耳にした時は良く分かりませんでした。

あらためて、この講演は理解しやすかったなと思いました。

時々歴史的なお話を交えて飽きさせない進行も楽しく、あっという間の時間の早さでした。

谷川さんのお話も人柄が感じられ、生き方を考えさせられました。

ロコモという耳慣れない言葉の意味をわかりやすく、丁寧に教えていただき、是非とも日常生活に取り入れて健康長寿のために活用したいと思いました。

運動器をうまく、連携させて働かせていけば寝たきりや要支援、要介護の予防につながり、健康寿命を延ばすことが出来ることをしっかりと胸に刻みました。

呼吸器、循環器等と並ぶ「運動器」の重要性がよく判りました。

これを機会に「ロコモ」を学び、予防の実践を目指します。

また、谷川さんから贈られた言葉『忍耐は苦しい。けれどもその実は甘い』をかみしめながら、毎日、体操、運動を続けたいと思います。

# 気軽にエンジョイMiya運動のご紹介

平成28年2月1日(月)、宇都宮市保健センターにお集まりいただいた国保サポーターのみなさんに、より効果的な「ラジオ体操」と「気軽にエンジョイMiya運動」を体験していただきました。(運動の一部をご紹介します)

<p><b>太もも前の運動</b></p> <p>1セット = 10回</p> <p>2セット</p>		<p>膝はつま先より前に出ないように</p>		<p>①顔は正面を向き、足は腰幅程度に開きます。(つま先は少し外側に向けます。)</p> <p>②両手を腰におき、やや前傾姿勢になり膝を曲げながら腰を落とします。 ※10回行ったら元の位置に戻しましょう。 ※1セット(10回)終了したら、太ももを軽くたたきましょう。</p>
<p><b>ふくらはぎの運動</b></p> <p>1セット = 10回</p> <p>2セット</p>		<p>足の親指に力を入れて</p>		<p>①手を椅子や壁などに置きます。(必ず安定した姿勢で行いましょう！)顔とつま先を正面に向けたまま足の幅をこぶし1つ分程度に開きます。</p> <p>②背筋と膝を伸ばしたまま、両足のかかとを上げていきます。 ※10回行ったら元の位置に戻しましょう。 ※1セット(10回)終了したら、ふくらはぎを軽くたたきましょう。</p>

- 近年、宇都宮市では「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病が死因の約6割を占め、そのうち、心臓病や脳卒中などの循環器疾患が約3割近くを占めています。これらの多くは、食生活や運動不足などの生活習慣が深く関係し、肥満や脂質異常、高血圧などを誘因として発症します。
- 本市では、健康寿命の延伸に向け、市民の健康づくりをより一層推進するため、ラジオ体操と合わせて気軽に取り組めるオリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiya運動」を作成しました。
  - ・運動器具を必要とせず、日常生活の中で気軽に取り組める内容になっています。
  - ・スポーツ科学の専門家である作新学院大学教授の監修を受け、安全性や運動効果を確保しました。
  - ・個人の体力や身体状況に応じて「ストレッチ編」・「筋力運動編」・「有酸素運動編」の3種類から選択できます。

◆DVD収録内容を市ホームページ「宮愉快動画館」(You tube)でご覧いただけます♪  
[市ホームページ ⇒ 宮愉快動画館 ⇒ 宮の知恵袋 ⇒ 気軽にエンジョイMiya運動]

◆市保健センターや市立図書館等で、DVDの貸し出しを行っています。  
【問合せ先】 宇都宮市保健所健康増進課 ☎626-1126

DVDを作成しました!





今回、ラジオ体操、Miya運動を体験しました。特にラジオ体操は広く国民に浸透しているもので、いつでも、誰でも、どこでも出来るものです。

市独自に有酸素運動・筋力運動・ストレッチ運動を作ったのも大変結構な事だと思います。誰もが長く続けられそうなシンプルさが良いです。

楽しく出来た、体に良さそうという体験が意欲を掻き立てるエネルギーになるかと思えます。

ぜひ地域の人々に広めたいものですね。

まずは、気軽に始めて、健康寿命を伸ばしたいものです。

地元メディアでの放映や市民の集まる場所での実施等で「私、知っているよ。」と広まることを願います。

また、ラジオ体操のポイントも勉強になりました。

## 国保サポーターの感想

「呼吸法が大切・笑顔で」、肩甲骨まわり・太もも・ふくらはぎと、軽やかにすっきり体を動かす事が出来ました。

ラジオ体操の正しい動きも教えていただき、効果バツグンの体の動かし方と思いました。

体の柔軟性を高め、筋肉量を維持・増加させて、メタボ・ロコモの予防、心肺機能の向上に取り組んでいこうと決意させていただいた大切な一日となりました。

今後、いかにして普及・浸透させていくかが重要だと思います。

健康寿命を長く保つためには、いかに日頃から身体を動かす習慣を身につけるかと、今回体験したストレッチ・有酸素運動・筋力運動の3つを継続実施して行けるかだと思います。この3つの運動を市民運動としていかに普及・浸透させるかがポイントであると思います。



# — 国保の納税は便利で確実な口座振替で —

年税額を一括または納期ごとに、ご指定の預貯金口座から自動的に納付する制度です。  
納期を忘れてたり、納めるために金融機関等に出向くこともないので大変便利です。

## 【申込方法】

≪保険年金課での申し込み≫ ～簡単、便利なペイジー口座受付サービスがご利用できます。～

キャッシュカードをお持ちいただき、専用の端末機に通した後、住所、氏名、連絡先を記入していただくだけで簡単に申し込みができます。なお、この手続きができる金融機関は、次の7つです。

足利銀行、栃木銀行、栃木信用金庫、鹿沼相互信用金庫、烏山信用金庫、中央労働金庫、ゆうちょ銀行

≪金融機関での申し込み≫（宇都宮市内に本・支店のある金融機関が対象です。）

通帳、通帳お届け印、保険証を口座開設店舗へご持参ください。

【問合せ先】 宇都宮市保健福祉部保険年金課収納グループ ☎632-2324

## 国保サポーターの募集

～ 国保だよりの作成にご協力いただける方を国保サポーターとして募集いたします ～

- 1 応募資格 宇都宮市内にお住まいの**国民健康保険加入者**  
(今年度中に国保脱退予定の方は除く。)
- 2 募集人数 10名程度(抱負等を考慮の上で選考し、結果は8月末までにお知らせします。)
- 3 任 期 平成28年9月から平成29年3月まで
- 4 活動内容 4回程度お集まりいただき、**健康づくり活動の実践や体験記の作成など**を行ってまいります。
- 5 謝 礼 1回の活動につき千円をお支払いします。なお、交通費の支給はありません。
- 6 申込方法 Eメール、FAX、郵便はがきのいずれかに【**郵便番号／住所／氏名／年齢／性別／職業／電話番号／自己PR・抱負など**】を明記し、下記までお申し込みください。
- 7 申 込 先 〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5  
宇都宮市保健福祉部保険年金課管理グループ  
☎632-2314 FAX: 632-2326  
Eメール: u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp

※※※ 締め切り ※※※  
平成28年8月5日(金)