



国保だより

令和2年9月発行

第 79 号

特集

今日から始める 健康習慣
～新しい生活様式で 健康に過ごすために～



お知らせ

P7 今年の健診はもう受けましたか？

P8 国民健康保険のお知らせ

- ・令和3年3月(予定)からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります
- ・マイナンバーカードを作りましょう!

保健センターからのお知らせ

- ・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。



特集

今日から始める 健康習慣 ～新しい生活様式で 健康に過ごすために～

新しい生活様式 実践できていますか？

新型コロナウイルス感染症の流行は、当面の間続く可能性があります。
感染拡大を防ぐためには、「新しい生活様式」の実践が重要です。
一人ひとりの生活の中で改めて意識をし、感染予防に努めましょう。

厚生労働省ホームページ 新しい生活様式の実践例 ▶



1 一人ひとりの基本的な感染対策

感染防止の3つの基本

手洗い



手洗いは30秒程かけて、すぐできない場合は手指消毒剤の活用も

マスクの着用



マスクは鼻まで覆うように着用しましょう
取り外しは、ひもを持って

人と人との距離を保つこと



人との間隔はできれば2メートル（最低1メートル）あけましょう

移動に関して

- 旅行や帰省、出張などの際は、各地域の感染状況に注意し、必要最低限にしましょう。
- 発症したときのため、訪れた場所や会った人を把握しておきましょう。

2 日常生活の生活様式



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

- 3密の回避 ● こまめに換気 ● 咳エチケットの徹底 ● こまめな手洗い・手指消毒
- 毎朝の体温測定、健康チェックを忘れずに
- 発熱や風邪症状がある場合は外出を控え、体調の変化に注意しましょう

買い物のとき

- 通販も上手に利用
- 一人または少人数で
- 空いている時間に計画的に
- 電子決済等の利用
- 商品等に触りすぎないように
- レジに並ぶときの十分な距離の確保



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



食事をするとき

- 持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 料理は大皿よりも個々に盛り付け
- 食事時の会話は控えめに
- 対面の席は避ける
- お酌や回し飲みは避けて



娯楽・スポーツ等をするとき

- 公園等は空いた時間、場所を選ぶ
- ヨガなど自宅で動画を活用
- ウォーキングやジョギングは少人数で
- 人とすれ違うときには十分な距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインを活用



健康に過ごすためのカラダづくりのポイント

健康に過ごすためには、運動・食事が重要です。「新しい生活様式」の実践に伴い、運動不足や食生活の乱れ・ストレスを感じることもあるかと思います。

生活の乱れは、糖尿病などの生活習慣病の発症や悪化等につながります。また、生活習慣を見直すことは、生活習慣病の予防だけでなく、感染症予防にもつながりますので健康に過ごすためのカラダづくりを実践しましょう。

1 適度な運動

屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下、生活習慣病等（糖尿病や高血圧症、心臓病、脳血管疾患、がんなど）の発症や悪化につながる危険性が高まります。

普段から意識して体を動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げたり、認知症の予防や筋肉の機能改善にもつながります。

運動だけでなく、日常生活の中で体の動きを増やすようにしたり、自分に合った方法で体を動かしてみましよう。

運動は継続が大事です。気軽に行える運動を取り入れ、無理なく楽しく続けて習慣化しましょう。

屋外で行うもの

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング 等



周囲の人に配慮しながら行いましょう

室内で行えるもの

- ・ラジオ・テレビ体操
- ・ヨガ
- ・ストレッチ
- ・筋トレ 等



換気をしながら体を動かしましょう

運動する時間がなかなかとれない人におすすめ

- ・階段を使う
- ・いつもより大股で歩く
- ・買い物などを利用して、10分（1,000歩）多く歩く
- ・歯磨きをしながら片膝をあげて30秒キープ



保健センターでは日常生活に取り入れやすい運動（ながら運動）を紹介しています

詳しくはこちら▶
AT HOME
プロジェクト



2 バランスのとれた食事

健康に過ごすためのカラダづくりには、1日3回の食事をバランスよく食べることが基本ですが、食事を楽しむことも大切です。また、出前やテイクアウトも美味しくて便利ですが、栄養が偏りがちです。

過不足のない栄養補給をしながら、ときには、好きなものを食べたり、新しい料理に挑戦したり、食生活にもメリハリをつけましょう。

食事のポイント

主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのとれた食事ができます。

食事をするときには、この3つがそろっているか確認しましょう！特に副菜は不足しがちです。

『毎日野菜をプラス1皿』を心掛けましょう。



ご飯・パン・麺などの炭水化物



副菜



肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質が多い料理



1日の目安は野菜・きのこ・海藻をあわせて350g
(副菜1日小鉢5皿分)

野菜や海藻などのビタミン・ミネラルが多い料理

自分の適正な食事量を知る

食事の食べ過ぎも、少な過ぎも注意です。健康な体を維持するために必要な食事量は、年齢や性別、生活スタイルで違います。

詳しくはこちら



(厚生労働省：食事バランスガイド)

定期的に体重チェック

急激な体重の増減がないように、定期的に体重を測って、食事や運動に過不足がないか確認をしましょう。

“野菜をプラス1皿”レシピ

<どんな野菜でも応用できる!のりあえ>

材料(3人分)

- ・小松菜 1束
- ・えのき 1株
- ・焼きのり(大) 1枚
- ・ポン酢醤油 小さじ1

1. えのきは半分の長さに切る。
2. 小松菜は3cmくらいの長さに切る。
3. 1と2を茹でる。しっかり水気を絞る。
4. ポン酢とちぎったのりと共にあえる。



にんじん、キャベツ、もやし、しめじなど、冷蔵庫にある野菜でお試してください!

3 こころの健康

生活スタイルの変更により、ストレスを感じることもあるかと思います。

ストレスは誰にでもあります。ストレスをためすぎてしまうと心身症や神経症、うつ病などのこころの病気を引き起こしたり、心筋梗塞や脳卒中などの病気の要因にもなります。

また、ストレスや疲れがたまった状態を放置すると、免疫の働きが弱まり、感染症にかかる危険が高まります。

いきいきと生活するために、こころの健康を保つことも必要です。

ストレスがたまったサインに気付こう

自分のストレスサインを知っておき、サインに気が付いたら早めに解消しましょう。

からだのサイン

- ・だるい、すぐ疲れる
- ・眠れない
- ・頭が重い、頭痛、腹痛
- ・めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- ・やる気がなくなる
- ・集中できない
- ・イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・人づきあいが面倒になる

自分でできるストレスケア

自分に合ったストレスケアを行い、ストレスを早めに解消しましょう。

- ・十分に休養をとる
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・好きな音楽を聴く
- ・軽く体を動かす
- ・腹式呼吸をする



困ったときは誰かに相談を

友人・家族・同僚など、普段から気軽に話せる人に相談したり、医師やカウンセラーなどの専門家に相談することもできます。一人で考え過ぎず、誰かに話を聞いてもらいましょう。

身近な人の様子が気になるときは、まず体調を気遣う一言をかけてみましょう。悩みを打ち明けられたら、悩んでいる人の気持ちを受け止め、相談機関を紹介しましょう。



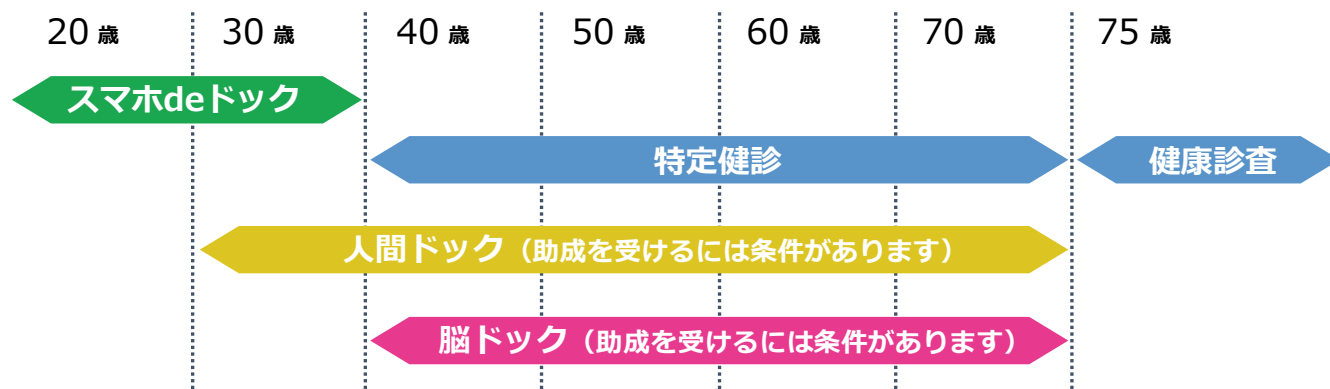
こころの悩みに関する
相談機関一覧



今年の健診はもう受けましたか？

生活習慣病などの病気は、早期には自覚症状がなく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



〔国民健康保険加入者〕

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	6/15～10/31	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・胸部及 び上部消化管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歳以上で前年度 1度も病院を受診し ていない人(※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。

(スマホ de ドックは10月上旬に発送予定)

※2 上記に加えて、平成31年4月1日以前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。

〔後期高齢者医療制度加入者〕

健診等の種類	対象	内容	実施期間等	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	6/15～10/31	無料

※3 対象者には案内通知を送付しています。

詳細は**広報めまづ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**でご確認ください。

国民健康保険のお知らせ

令和3年3月（予定）から
マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

給付係
055-934-4725

令和3年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになる予定です。

準備のできた医療機関や薬局から順次利用できるようになります。

また、マイナンバーカードを保険証として利用するためには、マイナポータル（※）で事前に登録する必要があります。

なお、引き続き現在お持ちの保険証も使用することができます。

※マイナポータル…行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナンバーカードを作りましょう！

市民課受付係
055-934-4721

マイナンバーカードは、顔写真付きの身分証として利用できるだけでなく、住民票の写しなどをコンビニで取得できるコンビニ交付サービスも利用できます。

サービスのご利用には“マイナンバーカード”が必要です。申請はお早めに！

カードの申請は QRコード

通知カード 申請書

〈郵送で〉 〈パソコンで〉 〈スマホで〉 〈照明写真機で〉※

※機器の対応をご確認ください。

申請方法について詳細は市のホームページをご覧ください。

保健センターからのお知らせ

健康づくり課
055-951-3480

ぬまづ健康マイレージ

参加者募集！！



●チャレンジ期間

令和3年2/26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、ポイントをためましょう。（自己申告制）

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**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です。（年齢制限なし）

さあ、今日からチャレンジ！！