



国保だより

令和5年9月発行

第 88 号

特集 防ごうメタボリックシンドローム



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

・マイナンバーカードが保険証として利用できます

健康づくり課からのお知らせ

・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。



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



きらり沼津。次の100年へ

特集 防ごうメタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム（メタボ）」という言葉を目にしたことがある方は多いと思いますが、正しく理解されていますか？ご自身やご家族は、メタボリックシンドロームに該当するのでしょうか？メタボリックシンドロームに該当すると、生活習慣病のリスクが高い状態といえます。これを機に、メタボリックシンドロームや生活習慣病について改めて認識し、予防のために生活習慣の見直しをしてみましょう。



メタボ？知ってます。太っている人のことですよね？

自分は違うけれど、家族はメタボかなって思ってます。



1 メタボリックシンドロームってなに？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に、「高血圧・高血糖・脂質代謝異常」が組み合わさることにより、動脈硬化が進行しやすい状態をいいます。単に腹囲が大きいただけではメタボリックシンドロームに当てはまりません。

腹囲に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3項目のうち2項目以上に該当すると「メタボリックシンドローム」と診断されます。

メタボリックシンドローム 診断基準

ウエスト周囲径
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

※男女ともに内臓脂肪面積
100 cm²以上相当



3項目のうち2項目以上

高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

脂質代謝異常

中性脂肪（トリグリセライド）150mg/dl 以上
かつ/または
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

2 メタボリックシンドロームは怖いのか？

メタボリックシンドロームの怖いところは、自覚症状が少なく、異常の一つ一つは軽度でも内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などの危険因子を複数併せ持つことで、様々な病気のリスクが高まる点にあります。

メタボリックシンドロームになると、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気の発症リスクが2倍に、さらにメタボリックシンドロームが進行して高血圧・高血糖・脂質代謝異常の危険因子全てが重なると、脳血管疾患・心疾患の発症リスクが30倍以上になるという報告があります。



脳血管疾患

心疾患

3 原因は？

メタボリックシンドロームには、生活習慣が大きくかかわります。食習慣や運動不足、たばこ、アルコールの摂り過ぎなどの生活習慣の乱れが積み重なると、内臓脂肪が蓄積し内臓脂肪型肥満になります。

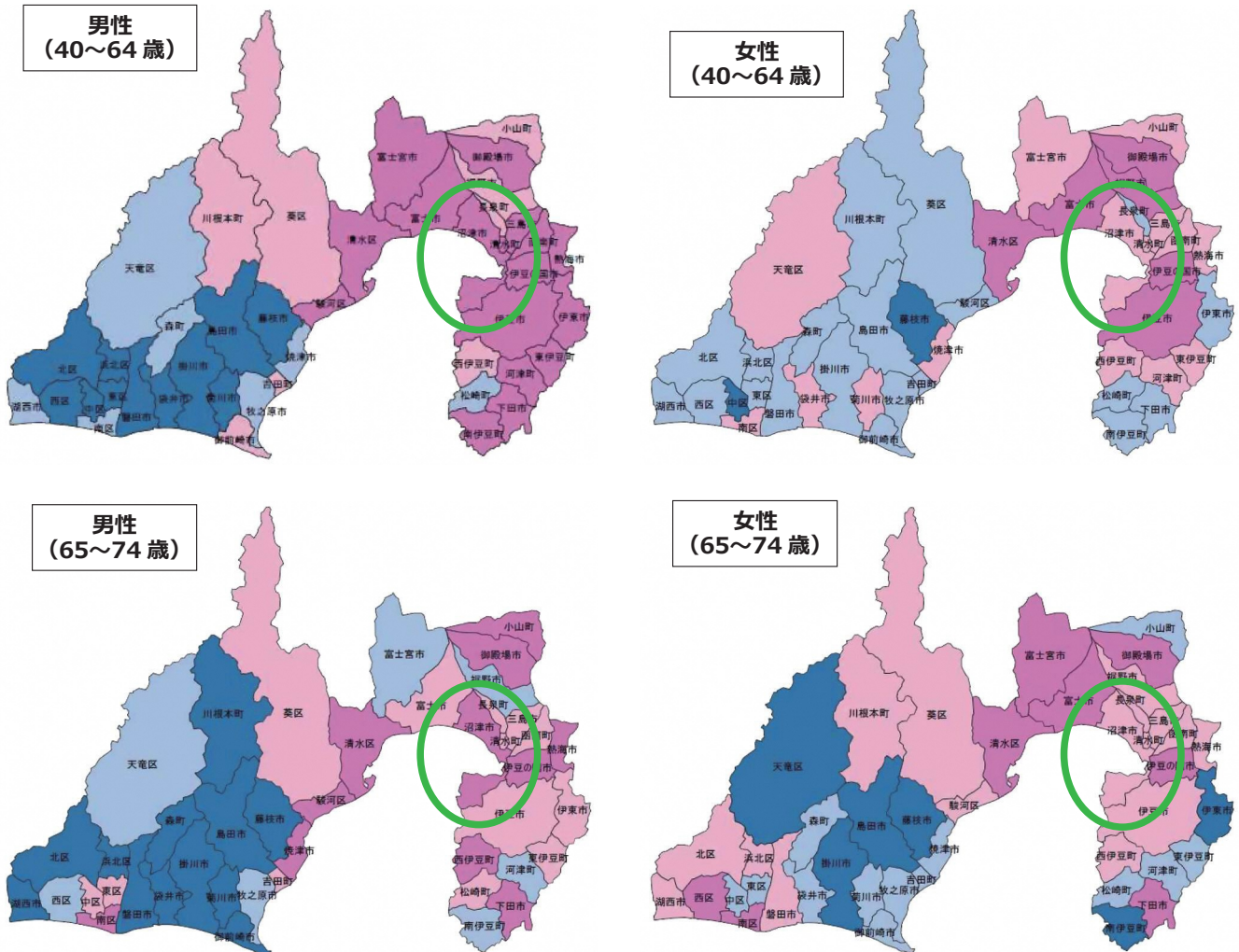
内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から分泌される悪玉ホルモンの量が増えます。その影響で、高血糖や高血圧、中性脂肪の増加等の脂質代謝異常が起こります。



4 沼津市の状況

令和2年度の特定健診受診者の結果から、沼津市のメタボリックシンドローム該当者は、男女ともに県全体と比較して多くなっています。

〈令和2年度 特定健診結果より メタボリックシンドローム該当者〉



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

※「有意に多い/少ない」とは、誤差の影響を考慮しても、県全体と比べて十分に多い/少ないと考えられることを表します。

出典：令和2年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

5 メタボの予防はどうすればいい？

メタボリックシンドロームの予防のためには、日頃からの生活習慣の積み重ねが大切です。具体的な方法について**1食事**、**2運動**、**3禁煙**の順にご紹介します。

<予防法1> 食事

会食やお祝い事でたくさん食べる機会もありますが、体重のコントロールのためには、食べ過ぎたあとの食事で食事の量を少し抑えたり、普段より活動量を増やすことで、1週間を目安に帳尻合わせをしてリセットしましょう。消費しきれないエネルギーが脂肪として蓄えられてしまうため、毎日の食事では「食べ過ぎないこと」が一番の予防策です。

食物繊維を意識して摂ろう

野菜や海藻・きのこ類などに多い食物繊維は、糖や脂質の吸収を抑えて糖の血中濃度の上昇を穏やかにする働きがあります。食事の食べ始めから5分程度は、野菜やきのこ類のおかずからゆっくりよく噛んで食べる「ベジファースト」を心がけるとより効果的です。

また、野菜に多いカリウムは、過剰に摂ったナトリウム（塩分）を体外へ排出する効果があります。高血圧予防のためにも、野菜・海藻・きのこ類をあわせて1日350gを目標に、毎食意識してたっぷり摂りましょう。



調理法を工夫してカロリーダウン

揚げ物より、グリルや網で焼いて脂を落としたり、蒸し料理や電子レンジを活用して油を使わずに火を通したりすると、摂取カロリーを抑えることができます。また、含有成分に健康効果があると表記されている油も、普段の食事にそのままプラスしてしまうと油の摂り過ぎになってしまうことがあります。ドレッシングの代わりや、今まで使っていた油の代替えにするなどの工夫が必要です。今回は、油を使わずに簡単に作れる野菜のおかずを紹介します。ぜひお試しください。

“レンチン”簡単レシピ

<なすのツナ乗っけ>

材料（2人分）

- ・なす 2本
- ・醤油 小さじ1
- ・おろし生姜 お好みで
- ・ツナ 70g

1. なすの皮をむき、ラップで包む。
2. レンジでなすがやわらかくなるまで加熱する。
(600W 約2分半、なす全体が透き通って
すっと箸が刺さるくらい)
3. 少し冷ましてからラップをはずし、3cm幅に
切って皿に盛る。
4. 醤油におろし生姜を溶き、なす全体にかけ
ツナを乗せる。

★お好みで、ねぎや大根おろし、青しそやみょうがを乗せるとさらに美味しくなります。



<予防法2> 運動

適度な運動は、エネルギー消費につながり、内臓脂肪を燃焼させます。特にウォーキングなどの有酸素運動が効果的で、腹筋やスクワットなどの筋トレを組み合わせることで筋力アップすることで代謝を上げ、体重コントロールへの効果が高まります。

有酸素運動とは？

長時間続けることができ、「ややきつい」と感じる程度の運動です。
ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳・なわとび など



どれくらい続けると効果的？

● 1日の運動時間は？

1日20～30分、または1週間で合計150分以上の運動が望ましいです。

1回20～30分以上続けると、脂肪を効果的に燃焼できます。

時間がとれない場合は、10分程度ずつ、2～3回に分けて実施しても同じ効果が得られます。（WHO身体活動・座位行動ガイドライン）

● 期間は？

運動は継続が大事です。1日おき、2日おきでもよいので、続けるように心がけましょう。自分のライフスタイルに合った、無理なくできる運動を選んで実施しましょう。



<予防法3> 禁煙

たばこはメタボリックシンドロームと深い関係があります。たばこは、①血管を収縮させて高血圧を、②中性脂肪の分解を抑制して脂質代謝異常を、③インスリンの働きを抑制して高血糖を引き起こします。メタボリックシンドロームが続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進みますが、たばこを吸うことで動脈硬化をさらに加速させます。

禁煙成功のカギ

①自分の行動を振り返る



どんな時に吸っているか
思い出してみよう

お酒の席や、食後の
コーヒータイムが多いかな



②吸いやすい環境を作らない

- ・喫煙所に近づかない
- ・お酒の席は吸わない人の隣に座る

③吸う以外の行動を事前に考える

- ・お茶を飲む、ガムをかむ など

④自力で難しければ禁煙補助薬も検討

- ・薬局で、ニコチンパッチやニコチンガムという禁煙補助薬が購入できます
薬剤師にご相談ください

⑤気軽な気持ちで始める

- ・「失敗しても損はない」
とりあえずという気持ちで
始めてみませんか



禁煙で悩んだら、相談してみましよう！

沼津市保健センターでは、禁煙相談を行っています
問い合わせ：保健センター 055-951-3480

沼津市では「健康づくり推進員」の皆さんがメタボリックシンドローム予防の啓発を行っています。

愛鷹地区の健康づくり推進員のお二人にお話を伺いました！

健康づくり推進員は、地域の健康づくりリーダーとして、住民の皆さんが健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むことができるよう、行政と地域のパイプ役として活動しています。令和5年度は、市内28地区、29人が活動しています。



植松 マサ子さん

Q 健康づくり推進員としてどんな活動をしていますか？

A 地域の住民のみなさんの健康づくりのため、健康情報の発信・啓発のお手伝いをしたり、保健師と一緒に健康度の測定をしたりすることもあります。

高橋 智代さん

Q 健康づくり推進員の活動はいかがですか？

A 初めは健康についても知らないことばかりで、戸惑うことも多かったです。4年続けて、ようやく慣れてきました。地域のみなさんのために活動しているのですが、自分や家族の健康にも活かすことができている、学んだことが役立っています。



Q メタボリックシンドローム予防啓発のためにどんな取り組みをしていますか？

A 地区での運動教室を開いたり、納涼祭やコミュニティ祭に合わせて、健康度の測定をしたりすることもあります。

月に1回開催している「愛鷹いきいき教室」では、体操や運動、誤嚥予防に歌を歌うなどしています。みなさん毎回楽しみに参加してくださっていて、教室後にゆっくりとお話をすることもあります。コロナ禍には活動できない時期がありましたが、教室を再開でき、顔なじみのメンバーとの時間に元気をもらっています。



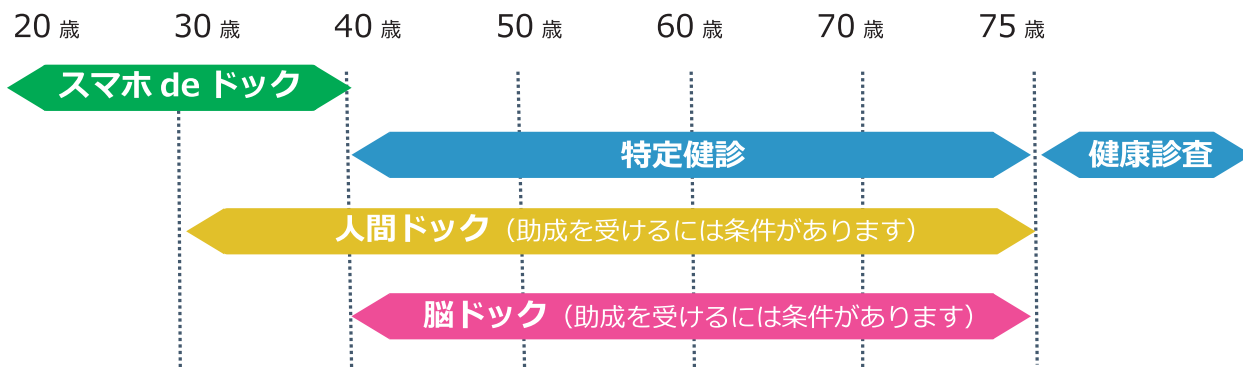
メタボリックシンドローム予防のためには、カロリーのコントロールが重要ですが、間食のとり方などについてパネルを活用したクイズにより、地域の人に関心をもってもらえるような工夫をしています。

それぞれのおやつのカロリーに驚かれる方も多く、これらを契機として、メタボリックシンドローム予防を意識していただければと思っています。

今年の健診はもう受けましたか？

早期の生活習慣病は自覚症状がないまま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〕



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	6/12～10/31	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X線・ 上部消化管X線・腹部超 音波・血液検査・尿検査等	8/1～3/29	25,000円の 助成
	30歳以上で昨年度 一年間病院にかかっ 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	7/1～3/29 (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。

※2 年齢等に加えて、令和4年4月1日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。

健診等の種類	対象	内容	実施期間	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	6/12～10/31	無料

※3 対象者には案内通知を送付しています。

詳細は広報ぬまづ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をご確認ください。

健診受診には『沼津市健康診査受診券』が必要です。

再発行のご連絡やお問い合わせは保健センター（TEL 055-951-3480）まで

マイナンバーカードが保険証として利用できます

受付にカードリーダーがある病院や薬局では、マイナンバーカードが保険証として使えます。事前に「マイナポータル」やセブン銀行ATMなどから保険証としての利用登録を行ってお使いください。また、9月末までに登録するとマイナポイントが申請できます（ただし、令和5年2月末までに申請されたマイナンバーカードが対象です）。

※マイナンバーカードは、顔写真付きのICカードで、公的な身分証明書として使えるだけでなく、さまざまな手続きで利用できます。まだお持ちでない方は取得申請をしましょう。



「マイナ受付」で・・・

○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。

○支払いが変わります

支払いが高額になった場合、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。

※マイナンバーカードを紛失した場合は、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に連絡してください。「マイナ保険証」としての利用を一時停止できます。

※保険証でも従来どおり受診できます。マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局は厚生労働省のホームページで確認できます。



健康づくり課からのお知らせ

健康づくり課
055-951-3480

ぬまづ健康マイレージ

参加者募集中!!



●チャレンジ期間

令和6年2/22(木)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、自己申告でポイントをためましょう。

ポイントがたまったら『ふじのくに健康いきいきカード』と交換!さらに抽選で**豪華景品が当たります!!**

対象は、お子さまから大人まで、市内に在住、在勤、在学する方ならどなたでもOK!!（年齢制限なし）

さあ、今日からレッツチャレンジ!!!