



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ
国保だより

やさしい日本語版 第17号
(国保だより第79号をもとに作っています)

2020年9月発行

とくしゅう
特集

きょう はじ けんこうしゅうかん
今日から始める健康習慣
あたらし せいかつ しかた けんこう
～新しい生活の仕方で健康でいるために～



もくじ

- P6 ・マイナンバーカードを 保険証として
使うことができるようになります
・マイナンバーカードを 作って 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 作りました。
わからないことがあるときは
電話してください。
☎ 055-934-4725

とく しゅう 特 集

きょう はじ けんこうしゅうかん
今日から 始める 健康習慣
あたらし せいかつ しかた けんこう
～新しい 生活の 仕方で 健康で いるために～

あたらし せいかつ しかた 「新しい 生活の 仕方」を していますか？

あたらし ころなういるす びょうき りゅうこう
新しい コロनावirusの 病気が 流行しています。
あたらし ころなういるす びょうき
新しい コロनावirusの 病気に ならないように するために、あたらし せいかつ しかた
新しい 生活の 仕方を してください。

あたらし せいかつ しかた 新しい 生活の 仕方

かんせん ふせ みる たいせつ 感染を 防ぐための 3つの 大切な きまり

て あら 手を 洗う



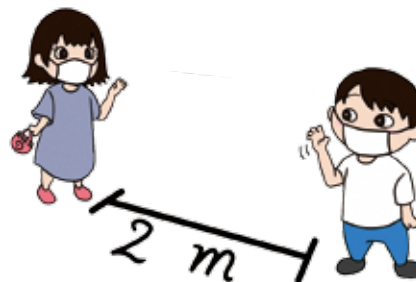
そと かえ て
外から 帰ったとき 手や
かお あら
顔を 洗って ください

ますく つ マスクを 着ける



ちか ひと
近くに 人が いるときは
ますく つ
マスクを 着けて ください

ひと あいだ 人との 間を あける



ほか ひと あいだ
他の 人との 間は、2m
あけて ください

た その他の きまり

あそ すぽーつ 遊び、スポーツなど



こうえん ひと すく
公園は 人が 少ない
じかん ばしょ
時間、場所を
えら べつ
選んで ください
じょぎんぐ すく
ジョギングは 少ない
にんずう
人数で してください

しょくじ 食事



りょうり ひとり
料理は、一人ひとり
べつ さら
別の 皿を
つか つか
使って ください

ひと あつ 人が 集まる時



ねつ
熱が あるときは、
い
行かないで ください

でんしゃ ばす 電車や バスを りよう 利用するとき



ひと
人と、あまり
はな
話さないで ください
ひと おお じかん
人が 多い 時間は
りよう
利用しないで ください

健康けんこうでいるために 大切なことたいせつ

健康けんこうでいるためには、運動うんどうと食事しょくじが大切たいせつです。「新しい生活あたらし せいかつの仕方しかた」をすると、運動うんどうが足りなくなる（運動不足うんどうぶそくと います。）かもしれません。そのほか、栄養バランスえいようばらんすの良い食事よ しょくじが できなくなるかもしれません。

生活せいかつの習慣しゅうかんを見直すみなおことは、生活習慣病せいかつしゅうかんびょう（糖尿病とうようびょうなどの 怖い病気こわ びょうきのことです。）や新しいコロナウイルスあたらし コロナウイルスの病気びょうきの予防よぼうになります。健康けんこうでいるために 大切なことたいせつをして いつまでも 健康けんこうでいてください。

1 からだを 動かすうご

家いえの中なかにいる時間じかんが長いながいと運動うんどうする時間じかんが短みじかくなります。からだを動かすうごことは、生活習慣病せいかつしゅうかんびょうの予防よぼうや、筋肉きんにくを強くつよすることにもなるのでとても良いことよです。

自分じぶんができる仕方しかたでからだを動かすうごしてください。

運動うんどうは続けるつづことが大切たいせつです。無理むりをしないで 楽しくたのつづけてください。

家いえの外そとでできる運動うんどう

- ・ウォーキングうおーきんぐ
- ・ジョギングじょぎんぐ
- ・サイクリング などさいくりんぐ など

まわりの人まわ ひとと間あいだをあけて 運動うんどうしてください



家いえの中なかでできる運動うんどう

- ・ラジオ体操らじおたいそう
- ・テレビ体操てれびたいそう
- ・ヨガよが
- ・ストレッチ などすトレッチ など

まどをあけて 運動うんどうしてください



運動うんどうする時間じかんがない人ひとへ

- ・階段かいだんを使うつか
- ・速はやく歩あるく
- ・買い物かもののときに、10分じゅっぶん（1,000歩ぼ）多くおお歩あるく
- ・歯磨きはみがをしながら どちらかの足あしを 30秒びょう上げるあ



保健センターでは 何かをしながらする 運動うんどう（ながら運動うんどう）を 紹介しょうかいしています。

知りたい人ひとは はこちらから ▶
あっとほーむ
AT HOME
ぶろじえくと
プロジェクト



2 バランスの良い 食事

健康でいるためには、1日3回の食事をバランス良く食べること、食事を楽しむことが大切です。お店での食事や持ち帰りだけでは栄養のバランスが悪くなります。バランス良く栄養をとりながら、時々好きなものを食べたり、新しい料理を作ったりして、楽しく食事してください。

食事のポイント

主食・主菜・副菜を全部食べる

主食・主菜・副菜を全部食べると、栄養のバランスが良いです。食事にこの3つが入っているか確認してください。野菜が足りていない人が多いため毎日野菜を1皿多く食べてください。



ごはん・パン・麺など



肉・魚・卵・豆腐など

副菜

1日に食べる量は野菜・きのこ・海藻をあわせて350g(副菜1日小さい皿5つ分)

野菜や海藻など

自分にちょうどよい食事の量を知ってください

健康でいるために必要な食事の量は、年齢や性別、生活の仕方で違います。

体重を測ってください

急に体重が増えたり減ったりしないように体重を測ってください。食べ過ぎや運動不足に気を付けてください。

どんな野菜でもできる! “のりあえ”

- 材料(3人分)
- こまつな 1束
 - えのき 1株
 - やきのり(大) 1枚
 - ポン酢しょう油 小さじ1

- 作り方
- えのきは半分の長さに切る。
 - こまつなは3cmくらいの長さに切る。
 - 1と2を茹でる。しっかり水気を絞る。
 - ポン酢しょう油と切ったやきのりをまぜる。



にんじん、キャベツ、もやし、しめじなど、色々な野菜で作ってください

3 こころの健康

生活の仕方が変わるとストレスを受けことがあります。

ストレスが大きくなるとこころや体の調子が悪くなることがあります。

元気に生活するために、こころの健康が大切です。

ストレスが たまったサインに 気付いて ください

自分のストレスサインを知って、サインに気が付いたら早めにストレスを少なくしてください。

からだのサイン

- ・ だるい、すぐ疲れる
- ・ 眠ることができない
- ・ 頭・お腹が痛い
- ・ めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- ・ やる気がでない
- ・ 集中ができない
- ・ 理由もなく腹が立つ
- ・ 人と会うのが嫌になる

ストレスを 早めに 少なくして ください

自分の好きなことや楽しいことをしてください。

- ・ しっかり体を休める
- ・ ゆっくりお風呂に入る
- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 運動する



困ったときは 誰かに 相談して ください

困ったときは、一人で悩まないで友人・家族・仕事の仲間など、話しやすい人や医者やカウンセラーに相談してください。



まいなんばーカード ほけんしょう つか
マイナンバーカードを 保険証として 使うことが できるようになります

ねん がつ まいなんばーカード ほけんしょう つか
2021年3月から マイナンバーカードを 保険証として 使うことが できるようになる 予定です。
じゅんび が できた びょういん や やっきょく つか
準備が できた 病院や 薬局で 使うことが できます。

まいなんばーカード ほけんしょう つか ひと まいなぼーたる
マイナンバーカードを 保険証として 使う人は、マイナポータル(※)で
とうろく
登録して ください。

いま も ほけんしょう つか
今 持っている 保険証も 使うことが できます。

まいなぼーたる ぎょうせい し み
※マイナポータル… 行政からの お知らせを 見る事が できる 自分だけの
いんたーねっと サイト
インターネットサイトのことです。



わ
分からないことがあるときは 給付係に 電話してください。055-934-4725

まいなんばーカード つく
マイナンバーカードを 作って ください

まいなんばーカード しゃしんつ みぶんしょうめいしょ つか
マイナンバーカードは、写真付きの 身分証明書として 使うことが できます。

まいなんばーカード の つく かた いろいろ
マイナンバーカードの 作り方は 色々 あります。

カードの 申請は QRコード

ゆうそう <郵送で>

ぱそこん <パソコンで>

すまほ <スマホで>

しょうめいしゃしんぎ <証明写真機で> ※

※機器の対応をご確認ください。

つく かた えら
やりやすい作り方を 選んで ください。

わ
分からないことがあるときは 市民課受付係に 電話してください。055-934-4721



けんこうまいれーじ はじ
「ぬまづ健康マイレージ」を 始めて ください

さんかしゃぼしゅう
参加者募集!!

ちゃれんじきかん
●チャレンジ期間

ねん
2021年 2/26 まで

もっと 知りたい
人は こちらから▶



うんどう しょくじ けんしん けんこう とく
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
みせると サービスを 受けることが できる お店が あ
ります。

ぽいんと かみ しゃくしょ ほけんせんたー
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。



わ
分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