



Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese

こくほ
国保だより

やさしい日本語版 第25号
(国保だより第88号をもとに作っています)

とくしゅう 特集
めたぼりっくしんどろーむを し
メタボリックシンドロームを 知っていますか



も く じ

P6 国民健康保険のお知らせ

保健センターからのお知らせ

・「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

NUMAZU CITY



きらり沼津。次の100年へ

特集 メタボリックシンドロームを 知っていますか

メタボリックシンドロームとは

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、**健診の結果から、基準を超えた値があることを**いいます。メタボリックシンドロームになると、**脳の病気や心臓の病気など怖い病気**になる**可能性が高くなります。**

メタボリックシンドロームの**基準**

腹囲
(**お腹まわりの太さ**)

男性 85cm以上

女性 90cm以上



収縮期 血圧 130mmHg以上
(**血圧の 高いほう**)
かつ / または
拡張期 血圧 85mmHg以上
(**血圧の 低いほう**)

空腹時血糖 110mg/dl 以上
(**食事をしないで 調べる 血糖**)

中性脂肪 150mg/dl以上
(**からだを 動かす エネルギーのもと**)
かつ / または
HDLコレステロール 40mg/dl未満
(**良い コレステロール**)

血圧と、血液の検査(血糖、脂質)の値のうち、2個以上当てはまる人はメタボになった人(メタボリックシンドローム基準該当)です。1個当てはまる人はメタボになりそうな人(メタボリックシンドローム予備群該当)です。

沼津市はメタボリックシンドロームの人が多いです

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の人の割合が、男性も女性も静岡県の割合より多いです。

【特定健診の結果】

	男性	女性
メタボになった人	105.8※ (県より多い)	104.3※ (県より多い)
メタボになりそうな人	110.7※ (県より多い)	119.5※ (県より多い)

※**静岡県 全体の結果を 100とした時の数字**

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。

資料 : 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(令和2年度)

メタボリックシンドロームの原因は？

メタボリックシンドロームには、生活の習慣が大きくかかります。必要以上に食べたり、運動をしないでいると、内臓脂肪（内臓のまわりにつく脂肪）が増えて、血圧の値や血液の検査の値が高くなり、メタボリックシンドロームになります。メタボリックシンドロームにならないで、いつまでも健康でいるために、毎日の食事や運動などの生活の習慣を見直してください。

食事 食べ方や料理の方法を工夫してください

食べ過ぎたときは、次の食事で少し食べる量を減らしたり、いつもよりたくさん身体を動かしてください。

野菜を毎日食べてください

野菜や海藻、きのこ類を食べると、体が糖분을吸収するのを遅くすることや脂肪がたまるのを防ぐことができます。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、血糖の値の上がり方をゆっくりにすることができます。

料理の方法でカロリーを減らすことができます

油で揚げるよりも、グリルや網で焼くことや、蒸すことで、カロリーを減らすことができます。電子レンジを使うと、油を使わずにおかずが作れます。

“油なしで簡単に作れる野菜のおかず”レシピ

<なすのツナのせ>

材料（2人分）

・なす	2本
・しょうゆ	小さじ
・おろししょうが	好きな量
・ツナ	70g

1. なすの皮をむき、ラップで包む。
2. 電子レンジで加熱する。（600ワットで2分30秒くらい）
※なすがやわらかくなり、箸が簡単にささるくらい。
3. 少し温度が下がったらラップをはずし、3cmくらいに切って皿にのせる。
4. しょうゆにおろししょうがを入れ、混ぜて、なすにかけて、上にツナをのせる。

★ねぎや大根おろし、青しそやみょうがをのせるのもおいしいです。



運動

からだ うご しゅうかん
体を動かす習慣をつけてください

うんどう ないぞうしぼう からだ ふせ からだ うご しゅうかん
運動をすると、内臓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。

どんな運動が いいですか？

う おー きんぐ じょぎんぐ さいくりんぐ すいえい えあろびくす らじおたいそう
ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳・エアロビクス・ラジオ体操
などです。長い時間続けることができ、「少し大変」と
感じるくらいの運動をしてください。



どれくらい続けますか？

にち ぶん しゅうかん ぶんいじょう うんどう
1日 20～30分、1週間で あわせて 150分以上 運動をしてください。
30分運動を続ける時間がないときは、10分を 2、3回に分けても
効果が あります。(WHO 身体活動・座位行動ガイドライン)
運動は 続けることが 大切です。自分に 合う運動を 続けてください。



たばこを吸わない たばこを吸わないで 過ごしてください

たばこは メタボリックシンドロームと 大きく 関わっています。たばこを 吸うことは、
血圧を 高くしたり、血液の 中の 中性脂肪を 増やしたり、血糖の 値を 高くしたり
します。また、たばこを 吸うことで 血管が かたくなり、傷ついて、心臓の 病気や
脳の 病気になる 危険が 高くなります。

たばこを吸うことを やめるには

① どんなときに たばこを 吸うのか 考える



どんなときに たばこを
吸うのか 思い出してください

お酒や コーヒーを 飲むときに
たばこを 吸うことが多いよ



② たばこを 吸いたく ならないように する

- ・吸いたくなる 場所に行かない、
- ・たばこを 吸う人の 隣に 座らない

③ たばこを 吸わないときに 何を するか 考える

- ・お茶を 飲む、ガムを かむ など

● たばこを やめることを 気軽に
チャレンジして みてください。



● 保健センターでは、たばこを 吸うことを やめるための 相談を することができます。



相談を するときは 保健センターに 電話してください。055-951-3480

とくていけんしん けんしん う 特定健診・がん検診を受けてください

めたぼりっくしんどろーむ になったかどうかを 自分では 気が つかないことが
あります。自分が メタボリックシンドロームかどうかを 知るために
けんさ う
検査を受けてください。

こくみんけんこうほけん はい ひと とくていけんしん う
国民健康保険に入っている人は、特定健診を受けることで
じぶん からだ しら
自分の体を 調べることができます。



とくていけんしん 特定健診

とくていけんしん びょうき ならないための、または びょうき はや み けんさ
特定健診は、病気に ならないための、または 病気を 早く 見つけるための 検査です。

う けることが できる ひと 40 さい から 74 さい の ぬまづ し こくみんけんこうほけん はい ひと
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

りょう きん 800 円
料 金

う けることが できる きかん 2023 ねん 10 がつ 31 日にち
受けることができる期間 2023年10月31日まで

けんしん がん検診

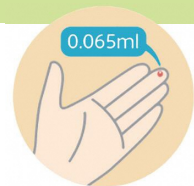
がんけんしん う けることが できる ひと じゅしんけん おく けんしん う
がん検診を受けることができる人には、受診券を送りました。がん検診を受けてくだ
さい。また、バランスの良い 食事や 運動など、生活を見直してください。



う ける ためには、6 月の 初めごろに 送った 「沼津市 健康診査受診券」が
必要です。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

すまほでどっく スマホでどく

けんさきつと つか じぶん すこ ち ゆうびん おく
検査キットを使って、自分で 少しでも 血をとって、郵便で 送ると、
けつえきけんさ けっか いんたーねっと み
血液検査の結果を インターネットで 見ることができます。



う けることが できる ひと 20 さい から 39 さい の ぬまづ し こくみんけんこうほけん はい ひと
受けることができる人 20歳から 39歳の 沼津市の 国民健康保険に入っている人

りょう きん 800 円
料 金

もう こ 申し込みが できる きかん 2023 ねん 10 月にち から 12 月にち 27 日まで
申し込みができる期間 2023年10月1日から12月27日まで

う けることが できる ひと 10 月にち 案内を 送ります。
分からないことが あるときは 国民健康保険課 給付係に 電話してください。
055-934-4725

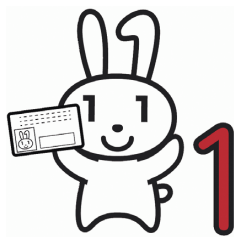


こくみんけんこうほけん 国民健康保険の お知らせ

じゅんびができた びょういん や やっきやく まいなんばんーカードを
準備ができた 病院や 薬局で マイナンバーカードを
保険証として 使うことができます。

まいなんばんーカードを 保険証として 使いたい人は
マイナンバーカードを 保険証として 使いたい人は
マイナポータル(※)で まず 登録してください。

まいなんばんーカードを 失くしたときは コールセンター【0120-95-0178】
に 電話してください。マイナンバーカードを 保険証として 使うことができない
ように してもらえます。24時間365日 いつでも 電話できます。



※マイナポータル... マイナンバーカードについて

いろいろな お知らせを見ることができる 自分だけの
インターネットサイト

わからないことがあるときは 国民健康保険課 給付係に 電話してください。

055-934-4725



ほけんせんたー 保健センターからの お知らせ

「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!!

●チャレンジ期間

2024年 2/22 まで

もっと知りたい
人は こちらから



うんどう しよくじ けんしん 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
お店で 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。



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