

Check!

### 例えばこんな +10

+10 する簡単な方法は歩くこと

10分間は  
歩数で 1000 歩



エレベーターより  
階段を選ぶ

仕事や家事の合間に  
ストレッチ

テレビを見ながら  
「ながら筋トレ」



※ロコモティブシンドローム。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなること。自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

厚生労働省によれば +10 (プラス・テン) に取り組むことで、「死亡のリスクを 2・8 割」、「生活習慣病発症を 3・6 割」、「がん発症を 3・2 割」、「ロコモ (※)・認知症の発症を 8・8 割」低下させる可能性があるとされています。

また、1年間継続すると、体重 1・5kg<sup>ロ</sup>〜2kg<sup>ロ</sup>減の効果が期待できます。

※ロコモティブシンドローム。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなること。自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

## 今よりも10分多く体を動かす +10 (プラス・テン) のススメ

今より10分多く体を動かすといっても、身構える必要はありません。

いきなり10分間体を動かそうとするのではなく、「歩ける距離は車を使わず歩いてみる」、「テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ」、「毎朝ラジオ体操」など、自分でできることを積み重ねて、無理なく取り組むことが大切です。

運動不足で、日本で年間約5万人が亡くなっている。そんな衝撃的な調査があるのをご存じですか？

厚生労働省によれば、リスク要因別の関連死亡者数は、「喫煙」、「高血圧」に続き、「運動不足」が3番目の危険因子。

運動不足などで内臓脂肪が蓄積し、高血圧や脂質異常症 (※) など複数の生活習慣病を合併すると、全身の血管の動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まってしまいます。

※血液中の脂質の値 (悪玉コレステロール・善玉コレステロール・中性脂肪) が基準から外れた状態

# 【特集】 歩こう、健幸への道

健幸とは「健康」で「幸せ」、そしていきがいを持ち、自分らしく毎日いきいきと暮らすこと。そのためにはまず、少しでも長く健康でいることが大切です。

今回の特集では、歩くことを中心に「健幸」へと続く道を探します。

●問=健康都市推進室 Tel 23-0456

## 65歳を過ぎたらやせ過ぎにも注意！ あなたのBMI (身長と体重からみる体格指数) は？

体重の変化は、健康状態を把握するための重要な指標のひとつ。BMIは体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) の値で、肥満度を表す指標です。下の早見表で、身長と体重が変わるところがあなたのBMI。

65歳以上でやせ過ぎている人は、「フレイル (心身の働きや社会とのつながりが弱った状態)」の危険性が高くなります。フレイル予防には、「バランスよく栄養をとる」、「社会参加」に加えて、「運動 (+10)」が効果的です。

### あなたのBMIは

$$\square = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

65歳~74歳のBMIの目標値  
**21.5 ~ 24.9**

		体重 (kg)											
		35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
身長 (cm)	140	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
	145	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
	150	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
	155	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
	160	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
	165	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
	170	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
175	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	
180	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	

18・5未満はやせ (低体重) 25以上は肥満





## 家計・将来世代への負担を減らすため 特定健診を受診しましょう

国民健康保険に加入している人の医療費の窓口負担は、小学校入学前までが2割、69歳以下が3割、70歳以上が2割（現役世代並みの所得者は3割）で、それ以外は保険税を財源とした県からの交付金で賄われています。

市の国保の1人当たりの医療費は、年々増加傾向にあります。

特定健診を受診して病気を早期発見・治療することは医療費の抑制につながります。これは家計への負担を減らすだけでなく、将来世代への負担を減らすことにもつながります。

**市内国保の被保険者一人当たりの医療費**  
(令和4年3月～令和5年1月)

**437,467円**

※県内26市町村で5番目の高さ

## 個別健（検）診と集団健（検）診の どちらかを選べます

個別健  
(検)  
診

医療機関を決めて電話で直接予約

※受診できる医療機関などは案内を確認ください

実施期間 **6月1日～令和6年1月31日**

※12月～1月は医療機関が混雑するので注意

集団健  
(検)  
診

インターネットで予約  
(24時間)



電話予約 (9時～17時)

※土日祝日除く

健康推進課

☎ **23-0323**

実施期間 **7月7日～令和6年1月23日**

※実施日は同封の日程表を確認ください



特定健診・がん検診で  
知ることから始めよう

健幸に生活するためには、まずは自分の体について知ることが大切。市では、国民健康保険加入者で40歳～74歳を対象に特定健診を、市民を対象に各種がん検診などを実施しています。対象者には5月下旬に案内を送付しています。健（検）診の内容や予約方法などの詳細は、対象者に送付している「特定健診受診券」、「あなたが受けられる健（検）診一覧」、「健（検）診の受け方」のチラシを確認してください。

約1万円の検査を無料で受けられる！

## 40歳を越えたら年に1度の特定健診

特定健診は、生活習慣病の要因になる血管の老化（動脈硬化）を進行させるメタボリック・シンドローム（メタボ）の予防・改善を目的に実施されます。

健診結果で生活習慣病のリスクがあった人には、特定保健指導として、管理栄養士・保健師が一人ひとりにあわせてサポートします。

対象者	国保加入者で40歳～75歳の誕生日前日までの人
内容	問診、血液検査、検尿、血圧測定、身体測定、心電図など
自己負担	<b>無料</b> (約1万円の検査が0円で受けられます)

Check!

通院中の人でも受診できる！  
まずは病院に相談しましょう

市の特定健診対象者約8千人のうち、約25%の人が「通院中」かつ「健診未受診」。

かかりつけの病院で特定健診を受診できる場合があります。まずは病院に相談してみましょう！

健（検）診を受けていますか？

健康推進課 保健師  
川原真砂子 主幹



自覚症状が現れにくい、そんな病気が少なくありません。メディアなどでいろいろな健康情報が飛び交っていますが、まずは健（検）診を受けて、「自分の体を知ること」が健康づくりの第一歩。特定健診、がん検診を受けない理由に多いのが「知らなかった」、「時間が無い」というもの。この機会にぜひ健（検）診の受診をお願いします。受診後に、データの看法や生活改善についての相談がありましたら、ぜひ健康推進課の保健師・管理栄養士にご連絡ください。

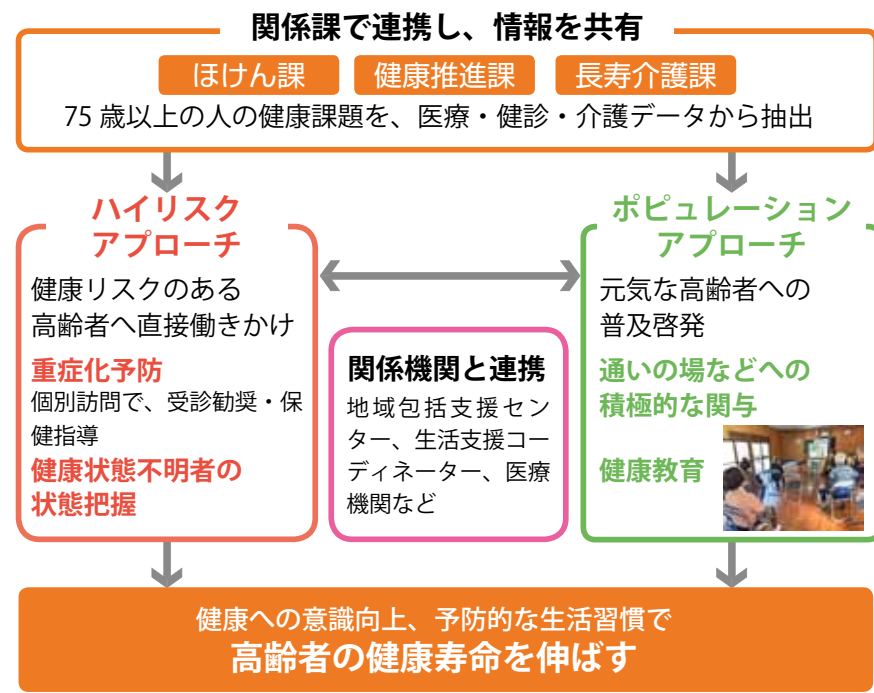
## COLUMN 高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施

高齢者が元気に生活できる地域を目指す取り組み

後期高齢者の保健事業について、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を行っていくための取り組みが、令和4年度からはじまっています。

後期高齢者の医療保険者である県後期高齢者医療広域連合と市の関係課（ほけん課、健康推進課、長寿介護課）が協力、地域包括支援センターや各関係機関とも連携しながら、後期高齢者の健康増進・フレイル予防に取り組めます。

令和5年度は野尻地区を介入地区として実施し、今後市内全域に取り組みを広げていきます。



がんは早期発見がカギ！

## がん検診を定期的に受けましょう！

小林市民の死因1位は「がん」で、4人に1人が「がん」で亡くなっています。早期のがんは自覚症状がありません。早期に発見できるように、年に1回（検診の種類によっては2年に1回）がん検診を受けましょう。

対象者に郵送しているピンクの用紙に、自分が受けることができるがん検診が記載されています。受診して「要精密検査」や「治療が必要」と言われた人は、必ず精密検査や治療を受けてください。

## 各種がん検診が無料で受けられる年齢

胃がん健診 50歳以上の偶数年齢の人	50歳・56歳・60歳・66歳
大腸がん検診 40歳以上の人	40歳・50歳・56歳・60歳・66歳
乳がん検診 40歳以上の偶数年齢の女性	30歳・36歳・40歳
子宮頸がん検診 20歳以上の偶数年齢の女性	30歳・36歳・40歳

Check!

検診の無料対象者かも？  
ピンクの用紙をチェック

あなたが受けられる健（検）診一覧  
(健（検）診実施期間：令和5年6月1日～令和6年1月31日)

健（検）診名	受診できる健（検）診	受診可能に記入
乳がん健診	○ (無料対象者)	
胃がん健診	○ (無料対象者)	
大腸がん検診		
子宮頸がん検診		

無料対象者と記載されています

各種がん検診には、無料で受診できる年齢があります。それぞれ、がんの罹患率が高くなる年齢に設定されていますので、ぜひ受診してください。



申込期限  
7/20

# 体を動かすきっかけに。おトクに貯まる こばやし健幸ポイント

ウォーキングの歩数や特定健診受診などの健康活動がポイントとして貯まり、ポイントはさまざまな景品と交換できる。そんな、「健康」も「景品」も手に入るおトクな事業です。  
一定期間内の平均歩数が基準を上回った

人を対象にした季節の特産物が当たる抽選会や、豪華賞品がもらえる企業対抗ランキングイベントなど、楽しみながら参加できるプログラムも準備しています。  
ぜひ、家族や友達、職場の仲間と参加ください！

## ポイントを貯めて景品ゲット！特産品が当たる抽選会も！

期間中最大3千ポイントまで貯められる健幸ポイント。貯まったポイントは、小・中学校PTAへの寄付や宮崎牛商品券、QUOカードと交換できます。  
また、平均歩数を達成した人全員が対象になる抽選会は、今年から4回に！季節の特産品などが当たります！



## 仲間や家族と取り組める健幸ポイントプログラム

今年度も、仲間や家族と一緒に取り組めて、さらに健幸ポイントももらえるお得なイベントやプログラムを準備しています。

### 職場の仲間とウォーキングチャレンジ

職場でチームを作って、仲間と一緒にウォーキングチャレンジに参加しませんか？期間中のチームの平均歩数で他の事業所と順位を競います。上位3チームには、表彰状と豪華景品をプレゼント！

**実施期間** 11月1日～11月30日  
**申込期間** 6月15日～10月25日

### 健幸ウオーク & ライドキャンペーン

バスを使っていつもと違うウォーキング体験を。ウォーキングと「コミュニティバス」・「野尻福祉バス」を組み合わせ、撮影スポットまで行き、後日写真を提出することで、1人100ポイントをプレゼント。(1人5回が上限)

**実施期間** 9月1日～令和6年1月27日  
**申込期間** 事後申請方式

### ウォーキング教室

間違った歩き方で長い距離を歩くと、疲れやすく、ケガの原因になることも。秋空のもと、一緒に正しい歩き方を知って、健康を目指しませんか。

**開催予定** 10月・11月 計2回

### なかよし機能・ともだち紹介ポイント

「なかよし」機能を使って、ご家族や友達と楽しくウォーキングを共有しませんか。また、友だちなどに健幸ポイント事業を紹介して新規で参加した場合は、紹介者に1人当たり20ポイントをプレゼント！

## Interview



**娘とのウォーキングで心と体をリフレッシュ**  
 昨年度、娘と一緒に健幸ウオーク&ライドキャンペーンに参加しました。  
 朝に小林駅前を出発し、歩いて霧島岑神社へ。娘が水が流れる音に気付いて一緒に見に行ったり、まちなかから神社に近づくにつれて風景が変わっていくのが面白く、車に乗っているだけでは分からない、いろいろな発見がありました。  
 家事に追われ娘も何かに熱中していると、意外と家の中にもあまり話さないこともあります。しかし、一緒に歩いていろいろな話をすることができました。  
 健幸ポイントは、外に出るきっかけになっていきます。これからも歩く習慣を続けていきたいです。

## 参加方法 対象者 市内在住・在勤で令和5年度中に18歳以上になる人

- ### 01 プランを選ぶ

有料プラン(参加料1千円)	無料プラン
貯めたポイントに応じて最大3千円分の景品との交換や歩数ランキング、お楽しみ抽選会などに参加できます。	景品交換はできませんが、歩数ランキングやお楽しみ抽選会などには参加できます。
  - ### 02 申し込む

インターネットで申し込む	窓口・郵送で申し込む
パソコンかスマートフォンで専用申込フォーム(QRコード)から申し込み。 	市役所や測定ステーションにある参加申込書に必要事項を記入して、健康都市推進室へ直接提出するか郵送
  - ### 03 参加料を支払う

有料プランの人には、参加決定通知書と一緒に「納入通知書」をお送りします。指定の金融機関でお支払いください。
  - ### 04 事前説明会に参加 ※新規参加者対象

歩数計の配布やスマートフォンアプリの設定サポート、アンケートや事前測定を行います。半年間の体の変化などを確認するために事前測定は必ず行いましょう！
- 健幸ポイントスタート！** **ポイント付与期間**  
8月1日(火曜)～令和6年1月31日(水曜)

自分の体の状態を知ったら、次は体を動かすことを始めましょう。  
+10(プラス・テン)を達成する近道は歩くこと。  
「歩きたいと思ってるけど、きっかけがない」。  
そんな人には、現在参加者募集中の「健幸ポイント」がおススメです！

## Interview



**100歳を越えて健康で長生きしたい**  
 ウォーキングを20年以上続けています。週3回ほど、家のまわりなどを5キロ程度歩いていきます。今年の2月には、職場の仲間とツデーマーチの30キロコースにも参加しました。  
 ウォーキング後は爽快感があり、歩きながら、四季の花々を見るのが楽しいです。また、自分で家庭菜園をやっていますが、歩きながら沿道の家庭菜園を見て参考にするなど、楽しんでいます。  
 私の父は、101歳の今でも自力で歩くことができています。父のように健康で、100歳以上まで長生きできるように、これからもウォーキングを続けていきたいと思っています。



## 企業から広がる健幸の輪

### こばやし健幸づくり推進企業の取り組み

従業員やその家族の健康づくりに積極的に取り組む企業を応援する「こばやし健幸づくり推進企業」認定制度。現在、19の企業が認定を受け、健診受診率100%に向けた取り組みや運動機会の増進・運動習慣定着の取り組みなどを行っています。(QR:認定企業一覧)

先進的な取り組みを行っている医療法人養気会 池井病院のお2人に話を聴きました。



医療法人養気会 池井病院  
総合企画課  
山田 暉 さん

総合企画課  
渡邊 野乃香 さん



⑤利用者のいない夕方のリハビリ室を有効活用し、運動する職員、⑥楽しみながら階段を利用してほしいと2カ月に1度階段アートを張り替えている

**ユニークな取り組みで職員の健康を増進中!**  
職員の健康増進のため、以前から「十三塚に行かナイト☆」という取り組みを行っています。総合運動公園で運動後に指定の場所の写真を撮る、走った距離が分かるアプリなどを持って1km以上運動するなど1週間に1回、15分貯まると千円と交代できる企画です。

また、6月と12月は「階段利用強化月間」を実施しています。楽しみながら階段を使ってみよう、県内の観光名所などの階段アートを作成したり、踊り場に職員が撮影した写真を展示する写真展も開催。職員同士や患者さんとのコミュニケーションのきっかけになり、エレベーターを使わないエコな取り組みにもなっています。



## 自分のため、大切な人のために 踏み出そう 健幸への道

幸せのカタチは人それぞれ。

それでも

「健」康になるための道は

きっと「幸」せにもつながっているはず。

その道を歩きだせるのはあなただけ。

さあ、一步踏み出しましょう。

## 仲間と歩く

### 私たちの楽しみ方

ウォーキングの楽しさや魅力、長く続ける秘訣は何なのか。こばやしウォーキングクラブの会員として活動する、富吉幸徳さんと児玉千佳さんに話を聴きました。



こばやし  
ウォーキングクラブ  
とみよし ゆきのり  
富吉 幸徳 さん



こばやし  
ウォーキングクラブ  
こだま ちか  
児玉 千佳 さん



富吉 ウォーキングは、会

「ウォーキングの魅力やメリットはなんですか」

富吉 同じコースでも四季折々の変化がおもしろい。1人で歩くと寂しいけど、仲間と一緒に歩くとおしゃべりしながら楽しく歩けます。児玉 長い距離でもあつという間です。富吉 ウォーキングは、会

「長く続けるための秘訣を教えてください」

富吉 1人ではなく、仲間と一緒に励まし合って歩くのが秘訣です。児玉 ウォーキングと聞くと少し身構えるかもしれないですが、普段はいつもの話しながら歩ける速度が一番いいと言われています。競走ではないので、会話や風景を楽しみながら、休憩しながら構いません。児玉 時間を選ばず、誰でも気軽にできるのがウォーキングの良さですね。富吉 仲間が集まるとウォーキング以外に会話が広がって、お互いのことをより深く知ることができるようになります。富吉 情報交換もできて、仕事でも役に立ちます。富吉 ウォーキングは一番簡単にできる有酸素運動です。私自身、以前は生活習慣病の予兆がありました。ウォーキングをはじめから改善しました。なのでウォーキングは健康にいいという実感があります。

「お二人のこれからの目標を教えてください」

富吉 これからも、仲間と一緒に楽しく歩いていきたいです。富吉 80歳が元気で歩き続けられる壁だと思っています。その壁を越え、健康で歩き続けたいですね。

