

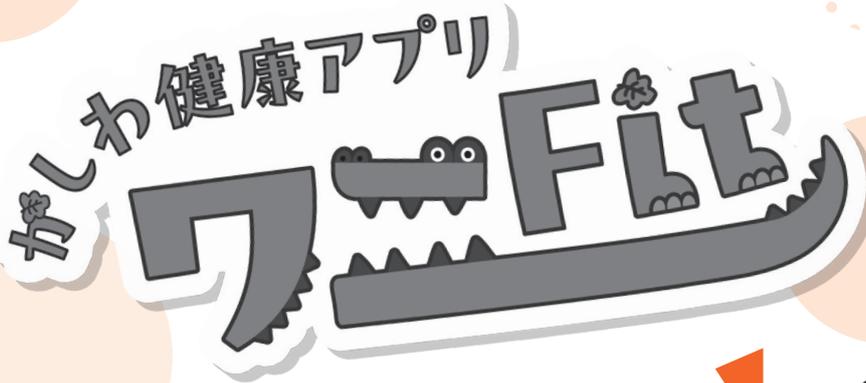
かしわ健康づくり通信



柏市国保特定健診
マスコット「はかる君」

あなたの健康づくりを応援する情報を掲載しています。

自然と健康になりながら ポイントも貯まる!



が始まりました!

歩くだけでポイントが貯まり 年間最大3,000円分の デジタルギフトがもらえます!

※対象者は18歳以上の柏市在住のかたに限ります。

特集

- 健診結果について ▶ P2、3
- 保健指導をおすすめされたかた ▶ P4
- かしわ健康アプリ ▶ P5
- 保健事業利用券 ▶ P6
- がん検診 ▶ P7
- 薬と上手に
付き合うために ▶ P8

柏市ホームページ



かしわ健康アプリ「ワニFit」



健診結果？悪いとどうなる？

()内は基準範囲



結果を書いて自分の体を**チェック!**



肥満

万病のもと!

BMI

(18.5~25.0未満)

腹囲

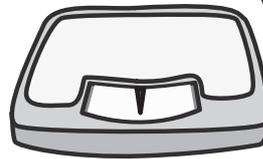
(男性 85cm未満
女性 90cm未満)

高血圧

脳・心臓・腎臓の病気に!

血圧

(130/85mmHg未満)



高血糖

糖尿病は失明・
下肢切断のリスク!

血糖

(空腹時血糖
100mg/dL未満)
(随時血糖
100mg/dL未満)

HbA1c

(5.6%未満)

脂質異常

血管が詰まる!

中性脂肪

(空腹時中性脂肪
150mg/dL未満)
(随時中性脂肪
175mg/dL未満)

HDLコレステロール

(40mg/dL以上)

LDLコレステロール

(120mg/dL未満)

Non-HDL
コレステロール

(150mg/dL未満)

腎機能

透析のリスク!

血清
クレアチニン

(男性 1.01mg/dL未満
女性 0.71mg/dL未満)

eGFR

(60mL/min/1.73m²以上)

尿糖

(-)

尿たんぱく

(-)

肝機能

自覚症状なし!
沈黙の臓器!

AST(GOT)

(31U/L未満)

ALT(GPT)

(31U/L未満)

γGT
(γ-GTP)

(51U/L未満)

赤枠内の項目が基準範囲外の場合、
特定保健指導に該当する可能性があります! (詳しくはP4へ)

健診結果からわかること



肥満

肥満・メタボは、さまざまな病気の入り口です！

腹囲・BMIからは、内臓に余分な脂肪が蓄積される内臓脂肪型肥満のリスクがわかります。内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上該当すると、メタボと判定されます。放置すれば動脈硬化を加速させ、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの引き金となり、命にかかわる事態を招きます。



予防・改善のポイント

- 生活と食事のリズムを整えて基礎代謝をアップ
- いつもよりプラス10分体を動かす
- 摂取と消費エネルギーのバランスを意識する



血圧

高血圧を放置すると脳・心臓・腎臓の病気に！

血圧が高い状態が続くと、強い圧力を受け続ける血管や脳・心臓にダメージを与え、動脈硬化が進行し、放置すると命に関わる事態になります。血圧が高いといわれたかたは、減塩を心がけるなど、生活習慣の改善に努めましょう。



予防・改善のポイント

- 1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g未滿、女性6.5g未滿に
- 自宅での「家庭血圧値」の計測を朝晩の日課に



血糖

糖尿病は自覚症状なく進行し、恐ろしい合併症を！

高血糖状態であっても、からだに感じる自覚症状がないため、放置されてしまうケースは少なくありません。気づかないうちに重症化して、合併症を引き起こすのが糖尿病の恐ろしさです。血糖値が高いのに何も対処せずにいると、徐々に神経や血管への障害を招き、さまざまな合併症を引き起こして、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気の発症リスクが高まります。



予防・改善のポイント

- 食事は1日3食をバランス良く、ゆっくり噛んで食べる
- 野菜や海藻類などの食物繊維を食事の最初にとる



脂質代謝

ドロドロ血液には注意が必要！

血液は本来「サラサラ」しているものですが、コレステロールや中性脂肪など脂質の割合が増加すると「ドロドロ」になってしまいます。この状態を脂質異常症といい、放置しておくとも血液の流れを悪くさせ、血管を傷つけたり詰まらせたりして動脈硬化を進行させます。



予防・改善のポイント

- 飽和脂肪酸(肉の脂身、バター、加工肉など)は控えめに
- 不飽和脂肪酸(青背の魚、大豆製品など)や食物繊維を積極的にとる



腎機能

重症化すると腎不全となり、人工透析が必要に！

腎臓は、尿をつくって老廃物を体外に排出し、血液をきれいな状態に保つ「ろ過装置」のような働きをしています。腎臓の血管は一度傷つくと元に戻りにくく、機能低下すると回復しにくいと言われています。重症化すると腎不全となり、人工透析治療が必要になります。人工透析は、週に3回以上、1回4時間以上の頻度で行わなければなりません。



予防・改善のポイント

- たんぱく質の過度な摂取に注意する
- 腎機能低下との関連が深い高血圧を防ぐために塩分は控えめに



肝機能

自覚症状が現れにくいからと油断しない！

肝臓は、栄養素の貯蔵とともに、コレステロールの合成や毒素の分解などとても重要な働きをしています。「沈黙の臓器」と呼ばれ、異常があっても自覚症状が乏しいため、発見が遅れると肝機能障害を引き起こします。



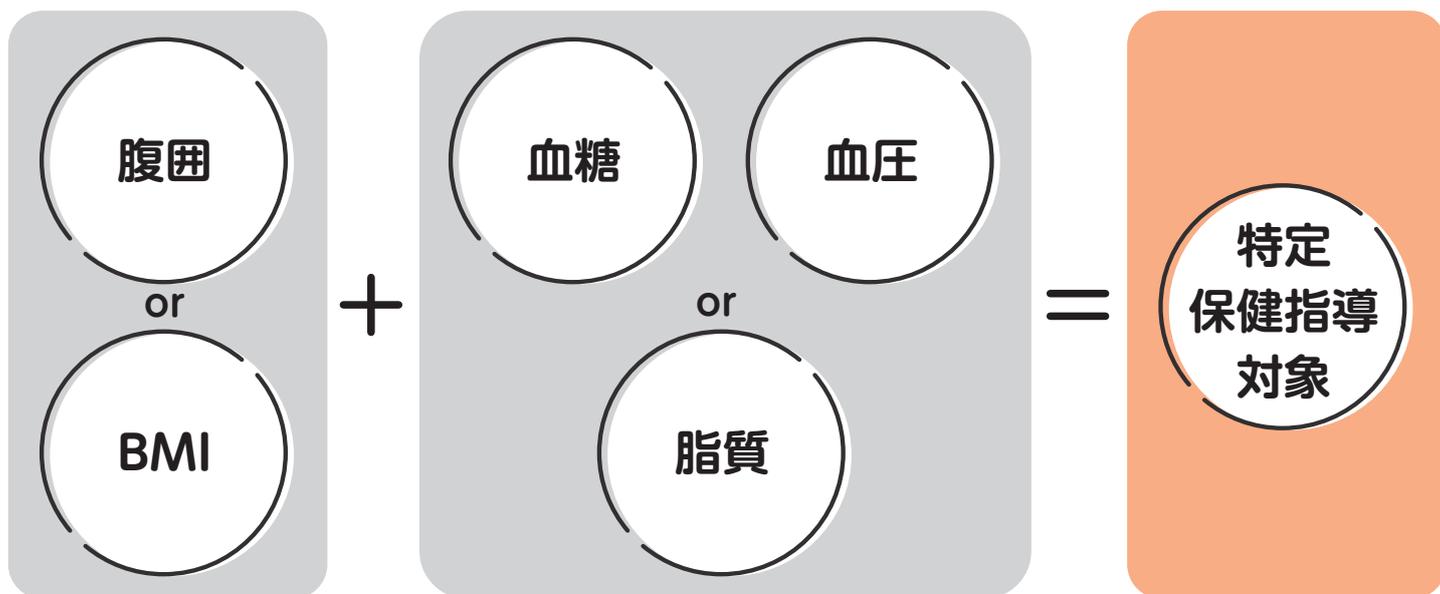
予防・改善のポイント

- 週2日は休肝日を設ける
- MASH(代謝機能障害関連脂肪肝炎)を予防するため肥満や糖尿病に注意

特定保健指導をオススメされた でも それって何？



特定保健指導の対象者



P2の基準範囲を確認してください

※血圧・血糖・脂質の服薬中の方を除く



保健師・管理栄養士等が健康のお手伝い！！

健診結果で、生活習慣病のリスクがある

特定保健指導該当の40歳から74歳のかたに

無料で食事や運動のアドバイスを個別に行います。

柏市では特定保健指導を

株式会社 日本サポートサービスに委託しています

※対象になったかたには株式会社日本サポートサービスから
ご案内をさせていただく場合がございます



かしわ健康アプリ WoniFitの魅力

日々の活動がポイントに!

「歩数」や「体重・血圧・食事記録」、「健診受診日の記録」など、さまざまな活動でポイントが貯まります。

かしわフレイル予防ポイント

市に登録のある、団体活動に参加をするとポイントが貯まります。

バーチャル宇宙旅行 柏ウォーキングパスポートが進化!

これまで冊子で発行し、バーチャル世界旅行を楽しめた柏ウォーキングパスポートは、アプリで宇宙旅行に進化します!

選べる多彩なギフトコード

電子マネーやコンビニ・飲食店のギフトチケットなど、170種類以上の中から好きな商品を選ぶことができます。

ポイント対象活動以外にも健康コラムや動画配信など楽しいコンテンツが盛りだくさんです。

登録は無料!

アプリ「WoLN」のインストール手順

かしわ健康アプリは、NECが配信する健康ポイントアプリ「WoLN」を利用しています。



iPhoneをご利用のかたはこちら



▲WoLN

Androidをご利用のかたはこちら



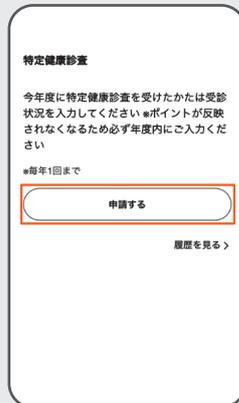
Google Fit▶



WoLN▶

※Androidをご利用のかたは、歩数の計測のため、あらかじめ「Google Fit」アプリのインストールが必要となります。

特定健康診査受診後のポイント獲得方法



申請後、即時ポイントが付与されます

ヘルシーライフ表彰を行っています

受賞者の声

👑 野菜を多く食べるようにしています。(40代男性)

👑 なるべく自転車移動しています(50代男性)

👑 減塩を心掛けています(80代女性)

👑 定期的に趣味の活動に参加しています(50代女性)

ヘルシーライフ表彰とは?

過去3年間に健康診査を継続して受診し、受診勧奨値がなく、保険料に未納がない等の基準を満たしているかたを表彰しています。



保健事業利用券を使った助成制度

■ **保健事業利用券とは** 柏市国民健康保険に加入している18歳以上のかたに1年度8枚(1枚1,000円)交付しています(保険料未納世帯は除く)。

※注意※ 令和8年度から、前年度に健康診査等を受診していることが交付条件に追加予定です。
生活習慣病を予防するためにも、毎年健診を受けましょう。

■ **申請のしかた** 郵送及び電子申請の場合は、柏市ホームページをご覧ください。窓口の場合は、公的機関発行の本人確認書類(マイナンバーカード・資格確認書・パスポート・運転免許証など)を持参のうえ、保険年金課(市役所本庁舎1階)、沼南支所、各出張所、柏駅前行政サービスセンターで申請書に必要事項を記入してください。後日、審査のうえ、該当するかたには利用券を郵送します。

※保険年金課(市役所本庁舎1階)でご本人または同一世帯のご家族のかたが申請した場合は即日発行可。

■ 利用できる事業

※利用できる施設は保健事業利用券と一緒に一覧表を送ります。

詳しくは **柏市 保健事業利用券** よりご確認ください。

はり等施術

柏市指定の施術所(鍼灸院・指圧院等)で、はり・きゅう・マッサージ等を受ける際に利用できます。(保険適用となる場合は助成対象外)

運動施設費用助成

柏市の指定を受けた運動施設で、入会時にかかる費用や運動指導・運動教室の利用費用を助成します。

お口の健康事業

柏市の指定を受けた歯科医院で生活習慣病の入り口となるむし歯や歯周病予防を目的とした2コースからお選びいただけます。

A. お口さわやかコース(歯面清掃)

歯やお口(入れ歯)の確認、歯(入れ歯)の清掃、フッ化物で歯質の強化等、歯磨きでは落とすことができない歯垢や色素などを落とします。

※すべての項目を行うものではありません。歯石除去などの医療行為はできません。

B. 歯周病検診コース

問診、むし歯の有無、歯周ポケットの測定など ※レントゲン撮影はできません。

① 入会時にかかる費用・運動指導で利用できる施設

施設の名称	施設所在地	電話番号	運動指導
オークスベストフィットネス柏	大山台2-3-1	04(7134)1112	利用されるかたの体力レベルにあった内容で、トレーナーが指導します。 具体的には、健康維持増進のトレーニング・体力づくり・ストレッチ・スイミング等を行います。
ゴールドジム柏千葉	豊四季135-108	04(7141)7733	
セントラルウェルネスクラブ柏	末広町6-1	04(7142)0180	
メガロスクロス柏24	柏7-6-30	04(7168)2100	
吉田記念テニス研修センター	花野井936-1	04(7134)3030	
イトマンスポーツスクエア南柏	南柏中央3-2 キュア・ラ5F	04(7176)7997	
ディグテニス柏	篠籠田1405-2	04(7170)1913	
コワクナイボクシング柏の葉	大室1191-28-2F	04(7114)2818	
ダンロップスポーツクラブ24豊四季	豊四季台4-1-1	04(7128)5690	
ZOEL柏豊四季	豊四季269-10	070-8388-1102	
ZOEL柏の葉	若柴164番地4 中央149街区7 アクロスキューブ柏の葉キャンパス2F	070-8388-1102	ご希望のかたは事前に各施設へお問い合わせください。

② 運動教室で利用できる施設

施設名称	施設所在地	電話番号	運動教室	定員
沼南体育館	藤ヶ谷 1908-1	04 (7128) 5587	沼南ナイトヨガ教室	各期40人
			沼南初級ピラティスA教室	
			沼南初級ピラティスB教室	
			沼南ナイトピラティス教室	
			沼南リラックスヨガ教室	
			沼南初級ZUMBA教室	
			沼南初級太極拳教室	

施設名称	施設所在地	電話番号	運動教室	定員
柏中央体育館	柏下73	04 (7179) 5755	リラックスヨガ教室	各期50人
			ピラティス教室	
			ナイトピラティス教室	
			初級フラダンス教室	
			初級ヨガA教室	
			初級ヨガB教室	
			シニア体操教室	
			初級ピラティスA教室	
初級ピラティスB教室				

問い合わせ先

健康増進課 保健事業担当 ☎04(7191)2594(保険年金課共通受付)

柏市がん検診・その他の検査のご案内

●柏市がん検診

 **皆さん! 「がん検診」受けていますか?**

40歳から69歳の柏市国民健康保険被保険者のかたには、がん検診のご案内をお送りしています。

まだ受診していないかたはお届けしているご案内を確認の上、この機会にぜひご受診ください!

※上記の年齢以外のかたおよび年度途中で柏市国民健康保険に加入されたかたは、登録制です。下記の登録方法をご覧ください。

※がん検診のご案内を紛失した場合等は、健康増進課【☎04(7168) 3715】までお問い合わせください。

現在、2人に1人はがんになる時代です。
がんの発見が早ければ早いほど、**安く・負担の少ない治療**で済ませることができます。

**早期発見できた場合
(I期)**



5年相対生存率
95.4%

(大腸がんの場合)

**早期発見できなかった場合
(IV期)**



5年相対生存率
18.7%

(大腸がんの場合)



健康診査に加え、**定期的**に
がん検診を受診し、
早期発見・早期治療に
つなげることが
大切です!

出典：国立がん研究センター情報サービス

柏市では胃がん、大腸がん、結核・肺がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがん検診を実施しています。
女性は**20歳以上**、男性は**40歳以上**から受診できるがん検診があります。
詳しくは「柏市のがん検診」で検索、または健康増進課までお問い合わせください。

登録方法

① 電子申請

右記二次元コードより
申込み →



② がん検診登録申込書(はがき)

下記施設にてはがきを受け取り、申込み

【設置場所】 柏市役所(保険年金課)、沼南支所、
各近隣センター・出張所、ウェルネス柏(健康増進課)、
柏駅前行政サービスセンター、柏の葉サービスコーナー

●その他検査

肝炎ウイルス検査

これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたは、
健康増進課【☎04(7168) 3715】までお問い合わせください。

骨粗しょう症検査

40、45、50、55、60、65、70歳の5歳刻みの女性のかたが対象です。
対象のかたへ5月末頃に受診券を送付しています。

歯周病検診

20、30、40、50、60歳のかたが対象です。
対象のかたへ4月末頃に受診券を送付しています。

問い合わせ先

健康増進課 保健事業担当 ☎04(7168) 3715 FAX04(7164) 1263

上手なお酒との付き合い方

あなたのお酒の飲み方を確認しましょう ~飲酒習慣セルフチェック~

【CAGE質問票】 これまでに以下のいずれかを感じたことはありますか?

- ① 自分の酒量を減らさないといけないと感じた事がありますか?
- ② 自分の飲酒について非難され、気にさわった事がありますか?
- ③ 自分の飲酒について、良くないと感じたり、罪悪感を持ったりした事がありますか?
- ④ 神経を落ち着かせるため、または二日酔いを治すために迎え酒をした事がありますか?

お酒に関するご相談やお悩みがある場合は、下記事業をご利用ください。

- ・アルコール等悩みごと相談(予約制) 専門医によるアルコール等についての相談です。
- ・K-HAPPYプログラム(減酒プログラム) お酒の量を減らしたいかたを応援します。

判定

1つ以上該当する場合

→ アルコールの量を減らしてみませんか。

2つ以上該当する場合

→ 赤信号以上の飲酒量かもしれません。
専門の医療機関等での相談が望ましい状態です。

問い合わせ先

保健予防課 ☎04(7167) 1254

薬と上手に付き合うために

“ポリファーマシー”をご存知ですか？

Q ポリファーマシーって聞いたことある？

A 多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。



Q なぜ高齢者では薬の数が増える？

A 高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

マイナ保険証への移行!?

Q 現行の健康保険証が使えなくなるって聞いたけど本当？

A 令和6年12月2日に現行の健康保険証が廃止されました。
※令和6年12月2日時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、記載された有効期限まで使用することができます。



Q 健康保険証が使えなくなったらどうしたらよいの？

A マイナンバーカードと保険証を廃止日までに紐づけを行い、マイナ保険証の準備をしていきましょう。紐づけは薬局で簡単にできます。マイナンバーカードと保険証を持って薬局へGO！

かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう！

かかりつけ薬局・薬剤師さんを持ち、いつでも同じ薬剤師さんに対応してもらうことで、自分のからだや病気についてしっかりと管理してもらえます。ちょっとした体調不良でも、病院に行くべきか市販の薬で対応できるのか相談できます。ぜひご自分に合うかかりつけ薬剤師を任命してください。

かかりつけ薬剤師は1人しか任命できません。近隣の調剤を行っている薬局でご相談ください。



柏市薬剤師会 URL : <https://kashiyaku.or.jp/>

禁煙にチャレンジ！

喫煙は、動脈硬化を進める要因*になります。さらに、がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの病気を招くこともあります。

*「血管を収縮させる」「血圧を上昇させる」「コレステロール値や血糖値に悪影響を及ぼす」など

たばこをやめられないのは、自分の意思が弱いのではなく、「ニコチン依存症」という治療が必要な病気だからです。一定の条件を満たせば、禁煙外来のある医療機関で保険適用での治療が受けられます。また、ニコチンパッチ等の禁煙補助剤は薬局でも購入できるので、お近くの薬剤師に相談してみましょう。

※内服薬の処方については、事前に医療機関へ確認してください。

柏市内の禁煙外来がある医療機関

※詳しい受診方法や料金等は各医療機関にご確認ください。

※内服薬の品薄状態が続いているため、実施している医療機関が少なくなっております。

(令和6年12月時点)

エリア	No.	医療機関名	電話番号	住所
北部	1	星野ファミリークリニック	04(7137)7322	根戸467-103 メディカルプラザ北柏2階
中央	2	ホームクリニック柏	04(7160)2588	桜台1-8
	3	藤木医院	04(7144)3434	明原1-5-14
	4	大和田ファミリークリニック	04(7141)7555	豊四季301-7
南部	5	よしおかファミリークリニック	04(7174)2345	南増尾2280
	6	小沼医院	04(7191)2200	大津ヶ丘4-28-1
	7	かしわ沼南みらいクリニック	04(7191)3133	大津ヶ丘1-45-5