

# 名古屋市からのお知らせ

先生のお話に出てくる「検査(尿・HbA1cなど)」は  
特定健康診査の項目に入っています!

対象者 名古屋市の国民健康保険加入者で40歳以上の方

目的 生活習慣病に着目し、病気の早期発見、  
早期治療のための健診です。(自己負担金無料)

受診できる  
期間 令和2年6月1日から令和3年3月31日

結果でリスクがあった方は、特定保健指導や、  
重症化予防事業が受けられます。

●名古屋市公式ウェブサイトでは、  
他にもご家庭で楽しめる映像を  
提供しています。

まるはっちゅ〜ぶ

検索

●名古屋市保険年金課 フェイスブック

名古屋市国保 メタボリックま

検索

Facebook®

名古屋市の国民健康保険では、フェイスブックで、  
特定健康診査・特定保健指導や健康情報を随時お知らせしています。

年に一度は  
健康チェック!

メタボリックま

問い合わせ先

名古屋市健康福祉局 生活福祉部 保険年金課  
TEL 052-972-2567 FAX 052-972-4148

これからも健康でいるために、一度ご自身の健康について考えてみませんか?

ご自宅で視聴できる

セミナー動画のご案内

## 糖尿病・腎臓病・高血圧 そして、新型コロナウイルス ～敵を知って自分を守るう!～



動画で学べる内容は?

新型コロナウイルスで重症化するのとはどんな人

糖尿病ってなに?

腎臓病ってなに?

高血圧は、どうすればいい?

新型コロナウイルスにかからないためには?

正しいマスクの着け方

おうちでエクササイズ



映像は  
名古屋市公式ウェブサイト  
「まるはっちゅ〜ぶ」で  
配信!



「セミナー動画」は  
こちらから



または

名古屋市国保 メタボリックま

検索

名古屋市の国民健康保険フェイスブックページにアクセスし、  
リンクから視聴いただけます。

制作/名古屋市

協賛/明治安田生命

協力/GRAMPUS

ご自宅で視聴できる

セミナー動画のご案内

## 講師のご紹介

まるやま しょういち

丸山 彰一 先生

名古屋大学大学院 医学系研究科 病態内科学講座 腎臓内科学 教授  
名古屋大学医学部附属病院 副病院長

資格

日本内科学会総合内科指導医、日本腎臓学会専門医  
日本透析医学会指導医、日本リウマチ学会専門医

本動画の後援：NPO法人日本腎臓病協会

厚生労働科学研究費補助金「慢性腎臓病（CKD）に対する全国での普及啓発の推進、地域における診療連携体制構築を介した医療への貢献」  
NPO名古屋腎臓病克服総合フォーラム



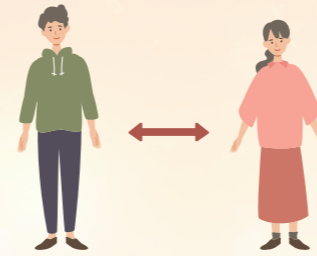
厚生労働省による

新しい生活様式

## 感染防止の 3 つの 基本

### ① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

人との間隔は  
できるだけ2m(最低1m)空ける。



遊びに行くなら  
屋内より屋外を選ぶ。



会話をする際には  
可能な限り真正面を避ける。



外出時、屋内にいるときや  
会話をするときは、  
症状がなくてもマスクを着用。



家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
できるだけすぐに着替える。  
シャワーを浴びる。



手洗いは30秒程度かけて、  
水と石けんで丁寧に洗う。  
手指消毒液の使用も可。



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

動画は クイズ形式 で、楽しみながら学べます。

これって うそ? ほんと?

例えば...

高齢者は、  
新型コロナウイルスに  
感染すると  
重症化しやすい?

太っている人だけが  
糖尿病になる?

運動しても、  
やせなければ  
糖尿病予防には  
効果なし?

腎臓病になると  
脳卒中や心臓病に  
なりやすい?

家で測る血圧よりも  
病院で測る血圧の方が  
正しい?

このほかにも興味深い情報もりたくさん! 答えは動画を見てね!



「セミナー動画」は  
こちらから



または

名古屋市国保 メタボリックま

検索

名古屋市の国民健康保険フェイスブックページにアクセスし、  
リンクから視聴いただけます。

新型コロナ時代の

新しい生活様式

生活習慣を変える良いチャンス!  
生活習慣病での重症化リスクを避けるために...

ちょっとした運動習慣を!



名古屋グランパスアカデミーのコーチによる  
「おうちでエクササイズ」も収録。

塩分を控えめに



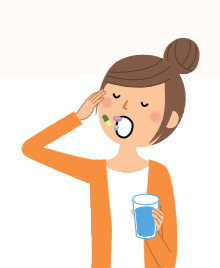
塩分を減らす  
食事方法の工夫も紹介しています!

血圧を測りましょう



高血圧は病気のもと。  
定期的に測定しましょう。

必要な薬は続けること



かかりつけ医に相談し、  
適切に服用を続けましょう。