

健保だより

No.
87

令和6年4月

東京鐵鋼健康保險組合

<https://tokyotekko-health.kenpo-web.com/>



満開の桃の花と菜の花畑 ●山梨県

目次

令和6年度予算/2 デイリーケア 眠りの世界へようこそ/4 元気な新小学1年生/5 契約健診機関一覧表/6 今から使おう！マイナ保険証/7
お肉&旬野菜でワンディッシュ/8 40超えたらもう惑わない「オトナの健診」/10 歩いて感じる日本の四季～六甲山/12
ハッとする歯のはなし/14 こころスッキリ 自分Note /15 打倒！フレイル 下半身強化note /16

予算と事業計画が決まりました 健康保険料率を据え置いて 健康づくりをサポートします

*予算に関する金額表示は、百万円単位を四捨五入しています。
*端数処理のため、合計額が合わない場合があります。

2025年問題を来年に控え、
財政悪化が懸念されています

全国の健康保険組合を取り巻く情勢をみると、すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」を来年に控え、医療費および納付金の負担増大による財政悪化が懸念されています。

一方、わが国の少子化はとどまるところを知らず、制度の支え手である現役世代は減少傾向にあります。現役世代の負担はもはや限界に達しており、この危機的状況から脱却するためには、支え手である現役世代の負担を抑え、全世代で公平に負担する制度へと変えていかなければなりません。2025年以降を見据えた、医療保険制度の持続性を確保するための議論が求められています。

当健保組合の財政は黒字見込みですが、将来的な財政悪化を考慮し、令和6年度の健康保険料率は従来料率を据え置き、みなさまの健康をサポートする事業を着実に実施してまいります。

保険料は増加、納付金は減少見込み
経常収支で7千万円の黒字予算

当健保組合の令和6年度予算のうち、収入の大半を占める保険料は5億4千万円（前年度予算比2千万円増）を見込んでいます。

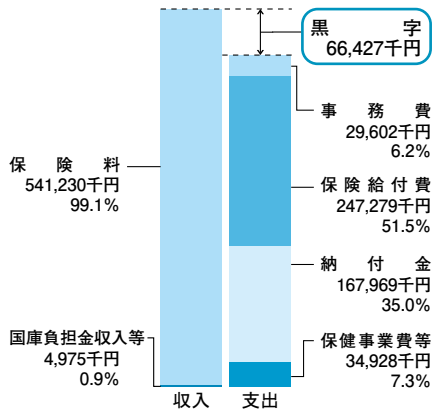
一方、支出面では、みなさまの医療費等にあらわれる保険給付費に2億5千万円（同比2千万円増）、高齢者医療制度等への納付金に1億7

令和6年度予算(経常収支)の割合

経常収入合計
546,205千円

経常支出合計
479,778千円

黒字
66,427千円



千万円（同比3千万円減）を見込みました。まためますと、保険料と保険給付費が増加する一方、納付金の減少が見込まれることなどから、経常収支は7千万円の黒字を見込んでいます。前年度から2年連続の黒字となりますが、先述のとおり、今後は高齢化の進行にともない医療費および納付金の急増が予測されます。健保財政は予算を許さない状況が続く見通しです。当健保組合といたしましては、令和6年度から新たに策定した「第3期データヘルス計画」および「第4期特定健診・特定保健指導実施計画」に基づき、事業主および被保険者とそのご家族のご協力を得て、役員一同、効果的・効率的な事業運営に取り組みまいります。みなさまにおかれましては健康の維持・増進にご家族ぐらみで努められ、引き続き医療費の節減にご協力をお願いいたします。

令和6年度の主な保健事業



毎日の健康づくりにぜひご活用ください！

特定健康診査事業費 計 422万円

※人間ドック・特定健診は、4月～12月末までに
健康保険組合契約健診機関（本誌6ページ参照）で受診してください。

◇35歳以上の被保険者

・人間ドックの受診内容に含まれています。

◇40歳以上の被扶養者

・特定健診（詳細項目可）。集合契約（かかりつけ医等）の受診も可能です。

特定保健指導事業費 計 316万円

※令和5年度健診の結果で対象者を決定

◇「動機付け支援」「動機付け支援相当」「積極的支援」を実施

保健指導宣伝費 計 200万円

◇「健保だより」 2回/年

◇ホームページの運用

◇医療費明細 2回/年（8・2月）

◇保健事業リーフレット

疾病予防費 計 2,338万円

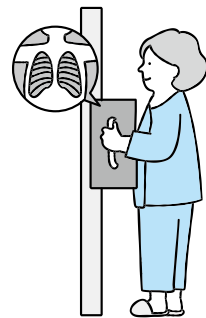
◇人間ドック

- ・35歳以上の被保険者
- ・被保険者の人間ドックは、法定健診を兼ねて実施しています。
- ・婦人科健診（乳・子宮）、男性の前立腺がんを含みます。

◇市区町村のがん検診費用補助

・40歳以上の被扶養者（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）

◇インフルエンザ予防接種補助 2,000円まで/1人



体育奨励費 計 99万円

◇事業主主催の健康増進事業（ボウリング大会等）への補助 2,000円まで/1人

◇被保険者の健康増進活動への補助 3,000円まで/1人

保養所利用補助 計 65万円

◇保養所施設、公共施設の宿泊補助 年度内1泊まで（2,000円まで/1人）

被保険者・被扶養者対象

年間を通し、全宿泊施設が対象です。

※お知らせ

保健事業の実施期間は、原則2月末（3月の給付処理分）までとなります。申請書はできるだけ速やかにご提出ください。

申請期限を超えると、申請が認められない場合もありますのでご注意ください。



香りで眠る ～アロマセラピー～

忙しい現代人は、睡眠不足や睡眠を取り巻く環境の変化により、睡眠障害を起こしやすい生活を送っていることがあります。しかし、睡眠には心身の疲労や免疫力を回復させるなどの重要な役割が。私たちの生活に欠かせない“睡眠”をもっと大切にしてみませんか。

アロマの香りを睡眠時にとりいれてみよう

芳香浴

ティッシュやコットンに精油（植物の芳香成分を抽出したオイル）を落とし、枕元におくだけ！

寝室でリラックスできる香り

精油 シダーウッド ……2滴
ベルガモット ……2滴

こちらの精油もおすすめ

- サンダルウッド2滴+ネロリ2滴
- ヒノキ3~5滴

全身浴

アロマの香りにつつまれながら、ゆっくりと湯につかり深い呼吸をすることで、心身ともにリラックス

イライラをしずめる香り

精油 ラベンダー ……2~3滴
ハチミツ ……大さじ2~3

【使い方】容器にハチミツを入れ、精油を加えてよく混ぜておく。入浴の直前にお湯に入れ、よくかき混ぜて精油を分散させる。



こちらの精油もおすすめ

- クラリセージ1滴+マージョラム・スイート2滴
- ローマンカモミール1滴+サンダルウッド2滴

手浴

全身浴が難しいときは、手浴をするだけでも効果的

途中で目が覚めてしまうときに

精油 クラリセージ ……1滴
天然塩 ……大さじ1
湯 ……手首の上までつかる量

【使い方】容器に天然塩を入れ、精油を加えてよく混ぜておく。手浴の直前にお湯に入れ、よくかき混ぜて精油を分散させる。



こちらの精油もおすすめ

- ネロリ2滴
- クロモジ2滴

香りが強いと逆に目が覚めるので、香りは弱めに



※ 使用中に違和感を覚えたときは、すぐに洗い流しましょう。妊産婦・高齢者・病気療養中の人のほか、体調がすぐれないときや敏感な体質の人は、無理して精油を使用しないようにしましょう。また、乳幼児の場合は芳香浴以外では、精油ではなく芳香蒸留水（フローラルウォーター、ハーブウォーター）を使うとよいでしょう。



湯気による精油の変質を防ぐためにも、精油は原液のままではなく、天然塩やハチミツに混ぜてからお湯に入れるのがおすすめです。精油はお湯に溶けないため、敏感肌の人は天然塩やハチミツの代わりに乳化剤を使うのも手です。ブレンドしたものは劣化が早いので、基本的に使い切りましょう。

健康保険組合契約健診機関一覧表

人間ドック・特定健診

- 特定健診・特定保健指導の対象者は、国で40歳以上と定められています。当健保組合では、35歳以上の被保険者へ人間ドック（特定健診項目を含む）・40歳以上の被扶養者へ特定健診を、自己負担なしで実施しています。
- 健診期間は、人間ドック・特定健診ともに令和6年4月1日～12月末日になります。期間外の健診は、個人負担となりますのでご注意ください。
- 予約方法は、勤務先事業所にて異なります。事業所担当者または、当健保組合までお問い合わせください。
- 受診券は当日必ず持参してください。



【令和6年度 人間ドック・特定健診 契約医療機関】

No	所在地	医療機関名称	電話番号 (予約窓口)	実施対象			胃カメラ 差額 (個人負担)
				人間ドック (被保険者)	特定健診 (被扶養者)	人間ドック 切替 (被扶養者)	
1	札幌市	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○	○	5,500円
2	八戸市	八戸西健診プラザ	0178-21-1717	○	○	○	3,740円
3	弘前市	津軽保健生活協同組合 健生病院	0172-55-7717	○	○	○	3,300円
4	仙台市	IMS Me-Lifeクリニック仙台	022-792-5000	○	○	○	5,500円
5		宮城県成人病予防協会	022-375-7113	○	○	○	7,700円
6	宇都宮市	DIC宇都宮セントラルクリニック	028-657-7302	○	○	○	5,500円
7		宇都宮東病院	028-683-5771	○	○	○	2,200円
8	下野市	小金井中央病院	0285-44-7000	○	○	○	差額なし
9	小山市	新小山市民病院	0285-36-0250	○	×	×	5,500円
10		とちぎ健診プラザ	0285-31-5555	○	○	○	5,500円
11	結城市	城西総合健診センター	0296-33-0115	○	○	○	4,400円
12	古河市	古河赤十字病院	0280-23-7070	○	○	○	差額なし
13	文京区	同友会 春日クリニック	03-3816-5840	○	○	○	5,500円
14	新宿区	JCHO東京新宿メディカルセンター	03-3269-8118	○	○	×	3,300円
15	中央区	IMS Me-Lifeクリニック東京（八重洲統合）	03-3548-2451	○	○	○	5,500円
16	渋谷区	IMS Me-Lifeクリニック新宿	03-3375-3371	○	○	○	5,500円
17		IMS Me-Lifeクリニック渋谷	03-3770-3100	○	○	○	5,500円
18	豊島区	IMS Me-Lifeクリニック池袋	03-3989-1112	○	○	○	5,500円
19	板橋区	IMS Me-Lifeクリニック板橋	03-3967-1515	○	○	○	5,500円
20	千葉市	IMS Me-Lifeクリニック千葉	043-204-5511	○	○	○	5,500円
21	名古屋市	ウェルビーイング栄（日本予防医学協会）	052-950-3707	○	○	○	3,300円
22	大阪市	大阪府結核予防会	06-6202-6667	○	○	○	3,300円
23	福岡市	西日本産業衛生会 福岡健診診療所	092-471-1165	○	○	○	2,200円

市区町村実施のがん検診

受診費用の補助を実施しています

40歳以上の被扶養者の方には、各市区町村で行っているがん検診費用の補助金制度もあります。詳しくはホームページをご覧ください。



令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここで見えます



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵(管理栄養士) 撮影 ■ 巢山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂



さまざまな歯ごたえが楽しめる!

カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

1人分

エネルギー
332kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
22.4g

材料 (2人分)

- 豚もも肉(薄切り) …… 200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- キャベツ …… 1/6個(200g)
- たけのこ(水煮) …… 80g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 溶き卵 …… 1個
- ごま油 …… 大さじ1
- A オイスターソース …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油(小さじ1/2)を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油(大さじ1)を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。②と③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

調理のポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。

たんぱく質の役割って どんなもの？

三 大栄養素の1つである「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。筋肉や骨、皮膚、内臓など体の組織を作るもとになるほか、体のエネルギー源となったり、脳の機能の活性化などの働きもあります。たんぱく質が多く含まれるのは、肉類のほか、魚類や卵、大豆製品、乳製品などです。栄養バランスのために、毎食、さまざまな食品からたんぱく質をとるようにしましょう。

相性抜群のバターとポン酢で味付け！

牛肉とそら豆のバターポン酢ソテー



1人分

エネルギー
397kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
18.1g

材料(2人分)

- 牛肩ロース肉(焼き肉用)…… 200g
- 塩・こしょう…… 各少々
- そら豆(冷凍)…… 100g
- 玉ねぎ…… 1/2個(100g)
- にんにく…… 1片
- バター…… 5g
- ▲ 「バター」…… 5g
- | ポン酢しょうゆ…… 大さじ2
- | みりん…… 小さじ1
- 黒こしょう(お好みで)…… 少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうで下味をつける。そら豆は解凍し、皮をむく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバター(5g)、にんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら端に寄せ、牛肉を加え、両面に焼き色が付くまでさっと焼く。
- ③ ▲を加えて味をととのえ、そら豆を炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

調理のポイント

牛肉は加熱しすぎると硬くなりやすいため手早く炒めるのがコツ。牛肩ロースは赤身のものを選ぶと、より高たんぱく質、低脂質でおすすめです。お好みでも肉やバラ肉でもOK。

どうして特定健診を受けないといけないの？

被扶養者のみなさん、健診を毎年受けていますか？

40歳からは、被保険者だけではなく被扶養者である奥様も、年に1度健診を受けることが推奨されています。健保組合から健診のお知らせが届いたら、早速予約をいれましょう。



健診を受けない理由あれこれ



家事・育児・介護などで忙しく、 時間がとれません

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行します。病気が進行してしまったら、治療のためにかえって長い時間がかかるだけでなく、入院を余儀なくされるかもしれません。特定健診なら長くても半日程度です。将来の大切な時間のためにも、健診を受けておきましょう。

現在通院していて、 いろいろな検査も受けているので、 健診は受けないうつもりです

特定の病気のために行う検査は対象が狭く、特定健診で行うすべての項目を検査しているとは限りません。全体を広く調べて、別の病気の芽を見つけるためにも特定健診を受けることが必要です。

もし病気が見つかったら怖いです

もし病気があったとしても、病気を早期に発見し治療を始めることで、身体的にも経済的にも心理的にも負担を小さくすることができます。

自治体が実施するがん検診を 受けたので十分では？

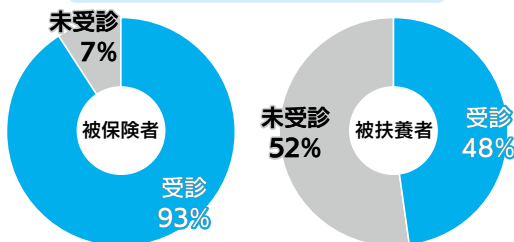
がん検診で調べるのは、あくまでも該当するがんに関する項目のみです。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

これまでとくに異常もなかったので、 毎年受けなくてもいいでしょ

たとえ異常がなかったとしても、毎年健診を受けることで体の状態の経年変化が確認できます。早い段階で生活習慣を見直すきっかけとなり、病気を未然に防ぐことができます。

被保険者に比べて被扶養者の受診率が圧倒的に低くなっています

健保組合における特定健診の受診率



厚生労働省「2021年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

ご家族全員が健康であるために、被保険者のみなさんも被扶養者の方へ健診の受診をおすすめしてください。





歩いて感じる
日本の四季

眺望や自然のうつろいを存分に楽しみたい

六甲山

[兵庫県]

自然だけでなく、ミュージアムなどのレジャースポットも充実の六甲山。
ウオーキングの合間に、大人も子どももさまざまに楽しめます。

神

戸のシンボルの一つである六甲山。街の中心部近くにありながら自然を楽しめる場所として市民に親しまれています。

ウオーキングスポットにおすすめなのは、六甲山の東部にあたるエリア。その魅力といえば、四季折々の豊かな自然や豊富なアクティビティ、芸術、温泉、グルメなどですが、なかでも六甲山からのダイナミックな眺めは有名で、大阪湾や大阪平野などが眼下に広がります。ウオーキングの合間に各種スポットで、ぜひ眺望を楽しみましょう。

六甲山の冷涼な気候を生かした六甲高山植物園では、春はミズバショウやツツジ、カタクリなどの花々が出迎えてくれます。また、ROKKO森の音ミュージアムは、音と自然をテーマにした博物館。自動演奏楽器のコンサートのほか、オルガンやオルゴールを奏でられるSIIKIガーデンもおすすめです。

このほか、美食の街・神戸らしく、こだわりのメニューを提供するカフェやレストラン、また、温泉施設もあり、ウオーキングの合間にさまざまな楽しみ方ができます。春の息吹を感じられる六甲山へ、ウオーキングに出かけてみませんか？



◀ROKKO森の音ミュージアム
アンティーク・オルゴールなどで「演奏家のいないコンサート」を毎日開催。オルゴール組立体験も可能。ガーデンやカフェも併設。



▶六甲高山植物園
世界の高山植物や六甲に自生する植物、山野草など約1,500種が栽培されています。5月中旬くらいからは、日本ではめずらしいヒマラヤの青いケシが見られます。



▶ホテル神戸六甲迎賓館
天然温泉を楽しめる大浴場は2種類あり、露天風呂も備えています。お風呂のほか、カフェ、レストランも日帰り利用可能。

▶六甲山サイレンスリゾート
旧六甲山ホテルを修復したカフェテリアではこだわりのアフタヌーンティーやパスタ料理を、大阪や神戸方面を一望できる「空のダイニング」では、但馬牛や野菜をふんだんに使ったメニューを楽しめます。





歯周病が影響を及ぼすのは 口の中だけではありません

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都)院長

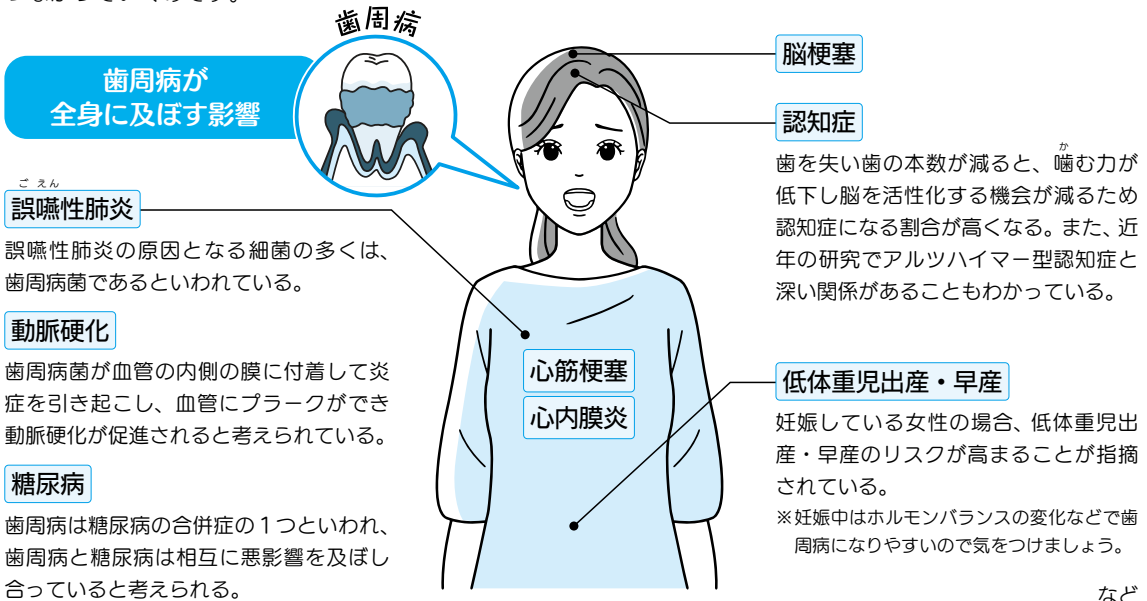
歯を失う原因の第1位である歯周病。

歯周病は口の中だけの問題と考えられがちですが、近年、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病を予防・改善することは、全身のさまざまな病気のリスクを下げることにつながります。

歯肉から血流に乗って歯周病菌などが全身へ送られる

歯周病は、歯の表面に付いた歯垢（プラーク）や歯石中の歯周病菌が歯肉（歯ぐき）の中に入り炎症を起こすことで発症します。やがては歯を支えている骨を溶かしていき、結果的に歯を失う原因となります。

また、炎症部分にたまった歯周病菌や炎症によって作られた炎症物質は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりします。歯周病は口の中だけでなく全身の病気にもつながっていくのです。



歯周病を予防して全身の健康を維持しよう

日頃から自分の歯や歯肉の状態をチェックする習慣を持ちましょう。歯周病予防には、ブラッシングなどで口の中を清潔に保つとともに、歯科医院で定期的に歯科健診を受け、セルフケアでは難しい歯石除去をしてもらうことが効果的です。



歯周病のセルフチェック

参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 歯がグラグラする。



バレットジャーナルで 自分と向き合う時間を持とう!

現代人はあまりに忙しい。
終わらないTo Do リストが積みまわって、
マルチタスクをこなすことが習慣になっていませんか？
しかし、時間とエネルギーは有限です。
自分にとって本当に大事なこと、
意味のあることに集中する必要があります。
それを手助けするのが、「バレットジャーナル」です。



- **バレットジャーナルとは？**
- アメリカ人のライター・キャロル氏が考案した簡条書きを用いた手帳術。英語で中点(・)をあらわすバレット (Bullet) からきている。

必要なのは、自分と向き合う時間

やるべきことにつねに追われて、頭の中が散らかった部屋のように、一つのこと集中できず、いつも満たされることがない…と感じることはないでしょうか？ 私たちには、日々の生活の中で足を止めて、自分と向き合う時間が必要です。それに適しているのが、手で文字を書くという行為にあたります。

手書きは記憶とつながる

手で書くよりもキーボードやフリック入力のほうが早く、そのうえ便利なタスク管理アプリは山ほどあります。手書きは、デジタル社会においては一見すると実に効率が悪く思われます。

しかし、手で文字を書くことで触覚と脳が刺激され、記憶に残りやすいといわれています。手で書くことで「考えること」と「感じる」ことを同時にできるようになります。

だから「簡条書き」のバレットジャーナル

バレットジャーナルは、簡条書きを用いることで、できる限り素早く簡潔に記録することが目的です。1日、1週間、1カ月の予定やタスクを簡条書きに記録することで思考の整理ができ、自分にとって本当に必要かどうかの確認ができます。予定とタスクを一度に管理することで先延ばし癖の解消にもなります。

必要なのはペンとノート

まずは書き出してみよう!

来月以降に予定しているタスクやイベント、現在の1カ月の予定、その日に思いついたことなどを、基本のバレットを用いて、できる限り簡潔に書き込んでみよう。

- 基本のバレット**
- タスク
 - × 完了したタスク
 - イベント
 - メモ
 - * 重要
 - ! アイデア

- 被扶養者異動届の記入
- 歯医者予約
- × 衣替え
- 試験のテキスト購入
- すこやか社と商談 15:00～
- 手土産?
- * 英語教室親子体験会
- 春ドラマ予約

頭の中で考えていることを短文で書き留め、バレットを使うことでタスクやイベントなどに素早く分類し、いまの思考を把握し、整理することができます。



打倒!

フレイル

下半身強化note

お尻と太ももをきたえる「スクワット」

正しいフォームで効果UP



監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

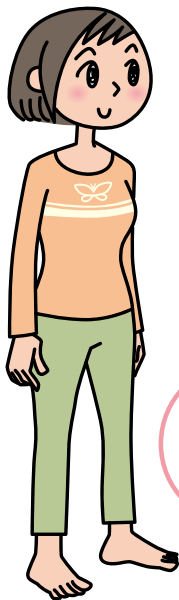
加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには、日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を維持することができれば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるためアンチエイジング効果ものぞめます。

スクワットはいつまでも自分の足で歩くために大切な、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大殿筋)をきたえるトレーニングです。どこでも簡単にできて、無理なく続けられます。

下肢全体をまんべんなく動かす「レジスタンス運動」

基本の方法

◎ 深呼吸をするペースで、10回くり返します。
1日3回程度行うといいでしょう



1

足を肩幅より広めに開く



2

ゆっくり腰を落とす。お尻を後ろにひくイメージで無理せず腰を落として、できるなら太ももと床が平行の状態までひざを曲げる

ひざがつま先より前に出ないように注意し、足の人差し指の方向に向くようにする

3

ゆっくりと姿勢をもとに戻す

※ 他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください
NHK健康チャンネル



基本のスクワットが難しい場合は、つかまり立ちスクワット

椅子に腰かけて、安定した机などに手をそえて行いましょう

Column

おでかけの移動は運動にしておもう

運動はスポーツジムなどに定期的に通ってやるものだと考えている人がいるかもしれません。運動の仕方にとらわれずに「体を動かす」ことを考えて、買い物などのふだんの外出も運動にしてみましょう。カラオケが趣味という人なら、行く回数を増やしたり、寄り道をして活動量を増やすような工夫をするといいでしょう。一緒に行動する仲間がいれば、回数が増えて会話も楽しめます。



Illustration / えきもと えみこ

POINT

- 声に出しながら数をかぞえると自然と呼吸ができます。
- ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざを90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識をしながらゆっくり行います。

