

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2022年10月 第112号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

令和3年度 決算のお知らせ

医療費・納付金ともに増加したものの、
保険料収入が増加し、黒字決算に

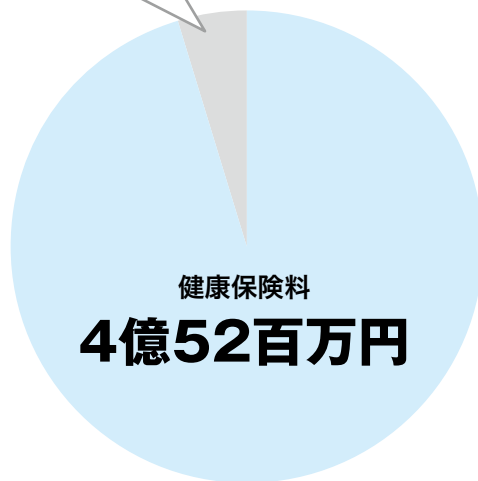
健康保険勘定

総収入：4億74百万円

総支出：4億52百万円

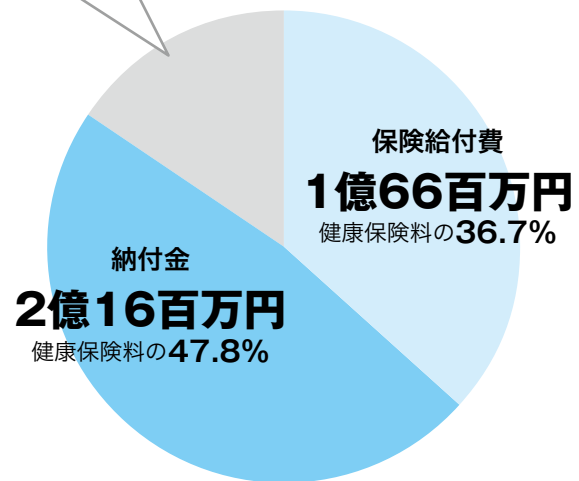
【その他の科目】 22百万円

・調整保険料 10百万円
・その他 12百万円



【その他の科目】 70百万円

・事務費 25百万円
・保健事業費 32百万円
・その他 13百万円



総収支差引：22百万円

令和3年度収入支出決算の概要（一般勘定）

収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料 収 入	452,319
国庫負担金収入	96
調 整 保 険 料 収 入	9,713
国庫補助金収入	3,840
特定健康診査等事業収入	3,230
財政調整事業交付金	4,210
雑 収 入	869
収 入 合 計	474,277
経 常 収 入 合 計	456,603

支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	24,798
保 険 給 付 費	165,821
納 付 金	216,183
保 健 事 業 費	31,540
財政調整事業拠出金	9,666
連 合 会 費	232
そ の 他	3,761
支 出 合 計	452,001
経 常 支 出 合 計	438,574

決算の基礎

区 分	基礎数値等	前年比
被 保 険 者 数(年間平均)	692人	4人
男	464人	0人
女	228人	4人
平 均 年 齢(年間平均)	41.62歳	-0.28歳
男	42.63歳	-0.27歳
女	39.1歳	-0.36歳
標準報酬月額(年間平均)	559,714円	9,835円
男	645,611円	11,265円
女	378,354円	12,639円
被 扶 養 者 数(年間平均)	694人	16人
扶 養 率(年間平均)	1.00	0.00
前期高齢者数(年間平均)	16人	3人
保 険 料 率(一般)	1000分の75.0	
保 険 料 率(介護)	1000分の15.0	

収入支出差引額	22,276千円
経常収入支出差引額	18,029千円

決算残金処分	別 途 積 立 金	22,229千円
	財政調整事業繰越金	47千円

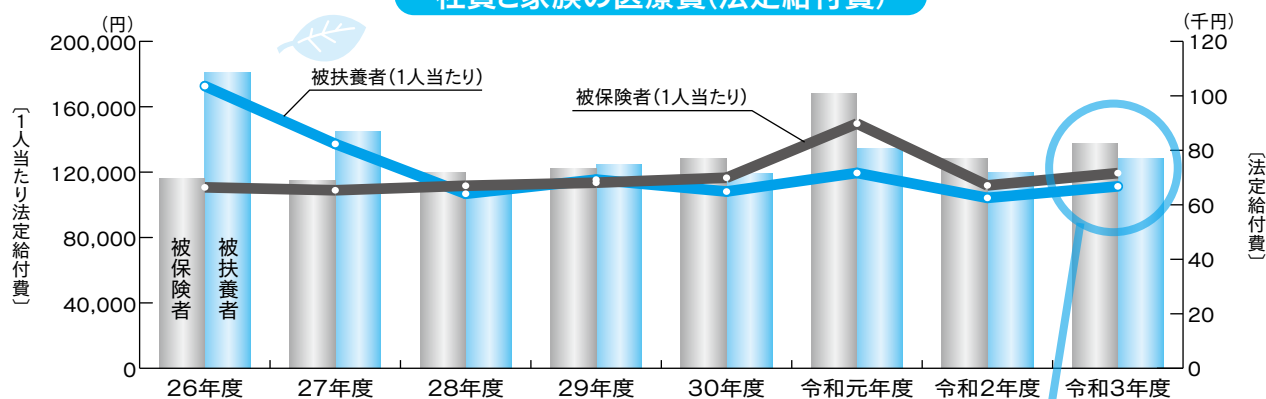
介護勘定

令和3年度 収入支出決算の 概要(介護勘定)

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	57,937	163,664
一般勘定受入	3,700	10,452
収 入 合 計	61,637	174,116

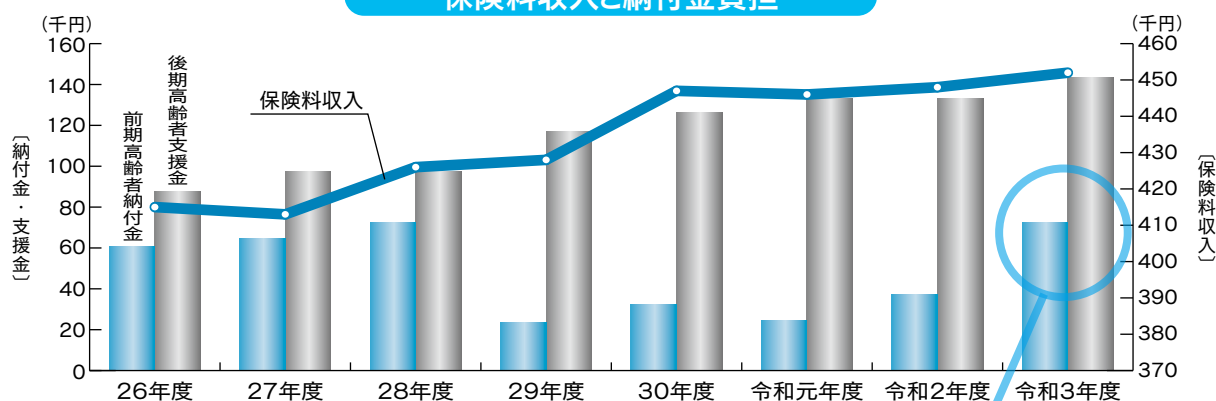
科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	60,615	171,229
支 出 合 計	60,615	171,229
収 支 差 引 額	1,022千円	

社員と家族の医療費(法定給付費)



令和3年度は、本人・家族ともに医療費増加がみられました。

保険料収入と納付金負担



令和3年度は前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに増加がみられました。

令和3年度に実施した保健事業

保険(健)のPR

- 機関紙「健保だより」の発行(4月・10月)
- 医療費通知の実施
(毎月…WEB 2月〈年間分〉…紙)
- 育児雑誌「赤ちゃん!」の配布
(第一子出産の組合員)

病気の予防

- 特定健診(40歳以上の被保険者、被扶養者)

被保険者	受診者	331名
被扶養者	受診者	136名
- 特定保健指導

積極的支援	1名
動機付け支援	1名

- 人間ドック健診(35歳以上の被保険者)

受診者	384名
-----	------
- 家族人間ドック健診(35歳以上の被扶養者)

受診者	150名
-----	------
- がん検診

乳がんおよび子宮がん (女子被保険者および女子被扶養者の希望者)	
乳がん 受診者	298名
子宮がん 受診者	288名
- 家庭用常備薬の斡旋(6月・11月・3月)
- インフルエンザ予防接種補助(10月～1月)

被保険者 受診者	265名
被扶養者 受診者	126名

毎年受けましょう **特定健診**

もう受けましたか？ 特定健診

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？
まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程が取りづらくなります。
早めに受診日程を決めてしまいましょう。

早めに予約すると…

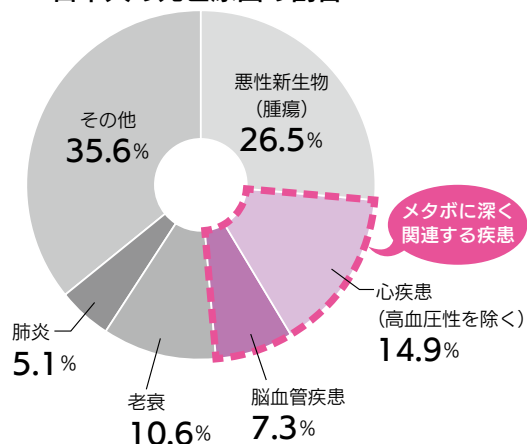


予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、**メタボ**が深く関連している「**心疾患**」と「**脳血管疾患**」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘み取りましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計(概数)より作成

特定健診を受けないと、保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうするとみなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！





おすすめします！特定保健指導

40歳以上の人は健診の結果、
メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。
積極的に参加して、健康な状態を取り戻しましょう。

特定保健指導をおすすめする理由

改善を始めるのは今がベスト

自覚症状がないからと
いって放置してしまう
と、いずれは生活習慣
病を発症してしまう状
態です。改善を始める
タイミングは、今がベ
ストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的な
ものを想像するかもし
れませんが、実際はサ
ポートです。できそう
なこと、続けられそう
なことを、保健師・管
理栄養士と一緒に考え
ます。



達成可能な目標を設定

数カ月先の目標値を設
定して、生活習慣の改
善に取り組みます。無
理な目標は設定しませ
んで、着実にこなし
ていけば十分に達成可
能です。



無料です

特定保健指導にかかる
費用は、当健保組合が
負担します。みなさん
は生活習慣の改善に集
中して取り組んでくだ
さい。



初回面接は約20～30分*です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面接にかかる時間は約20～30分*、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

*実施機関により異なります。

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧 と 脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

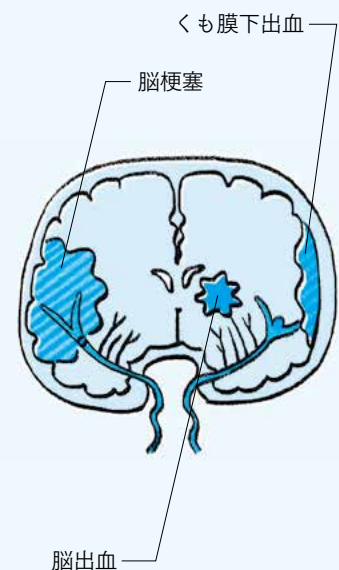
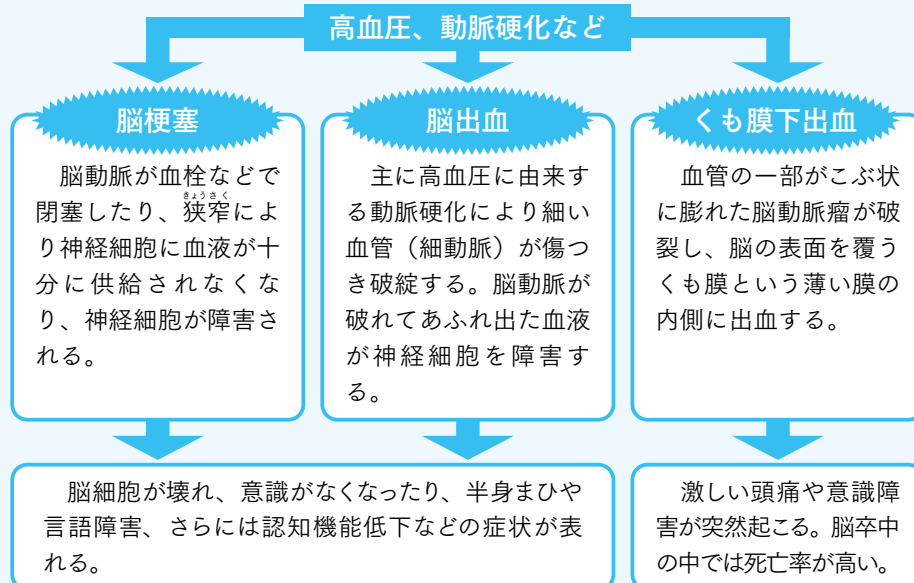
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。※要介護4、5の場合。

この検査項目に注意！

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	いずれかまたは両方

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。

早く治療を開始することで後遺症が軽くなることがあります。

脳卒中の主なリスク

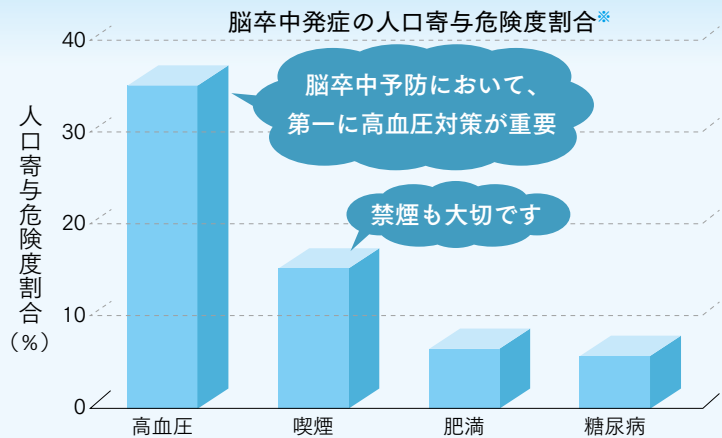
● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について～リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム～」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすることができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



● 喫煙

● 肥満

● 糖尿病

● 脂質異常症

● 過度の飲酒

● 運動不足

● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

● 男性

● 高齢者

など

国立がん研究センターの
脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

（直近の健診結果を
ご用意ください）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

● 参考 ●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>

🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

長岳寺 鐘樓門

紅葉に彩られた日本最古の鐘樓門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狹井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頼めることができ、ありがたい。

黒塚古墳

全長約 130 m の前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。早弥呼の墓という説もある。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

ヤマトタケルノミコトの歌碑

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

時間と体力に余裕があれば、井寺池ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、相撲発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

GOAL

柳本駅

黒塚古墳・展示館

柳本小

崇神天皇陵（行燈山古墳）



しゅうごう
周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎ 0743-66-1051



大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大神・大物主大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿

寛文4年（1664）徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社

三輪の大神様の子孫の大直禰子命（若宮様）をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸

三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社

天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

金屋の石仏



石板に浮き彫りされた釈迦如来像（右）と弥勒如来像（左）。国の重要文化財。

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川（大和川）

三輪駅

桜井警察署

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大神神社

平等寺

喜多美術館

海柘榴市観音堂

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

INFORMATION



JR 万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車



南阪奈道路「葛城 IC」から約30分

桜井市観光協会

☎ 0744-42-7530

Web <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>

天理市観光協会

☎ 0743-63-1242

Web <https://kanko-tenri.jp/>

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男毅主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。



たくさん

Poly

+

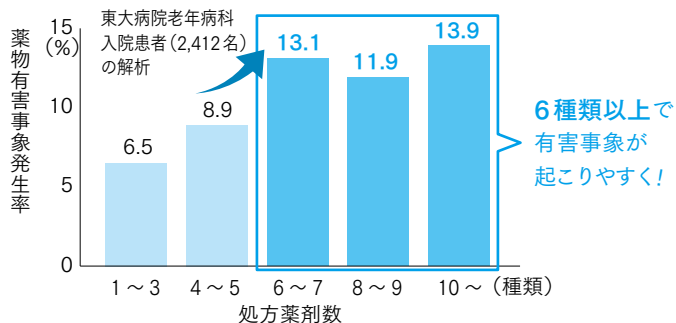
薬

Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

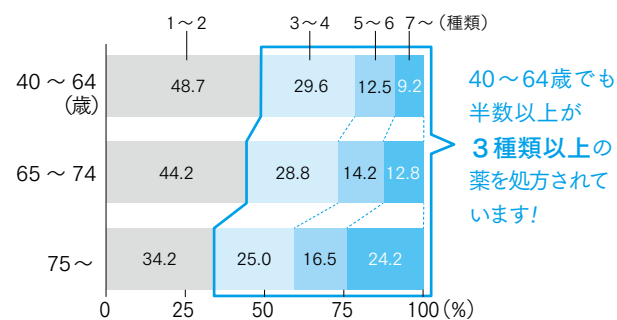
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

●歳とともに薬が増える(院外処方)



参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況(厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる?

例1

持病の悪化を招く薬が処方されるとき



女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2

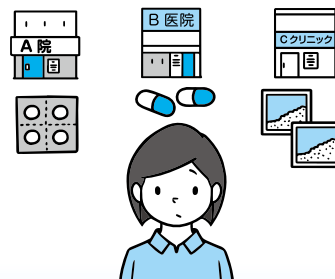
のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



相互作用で不整脈が悪化

例3

複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう!

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



「ずっと使っている薬」
にもご注意を!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

腰のハリ・だるさを解消

デスクワーカーの

ながらトレ

座っているときは、立っているときより腰に負担がかかるため、デスクワーカーは腰のハリやだるさに悩まされがち。デスクワークの合間にできる腰のストレッチを習慣にして、腰のハリやだるさを解消しましょう。

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

ほぐしたい筋肉

お尻

太もも裏

股関節まわり

腰・背中

など

デスクワーク中にこっそり

足組み前屈ストレッチ

お尻や太もも裏、股関節まわりの筋肉がほぐれ、腰の負担が減る。

① 椅子に座り、右ひざに左足首を乗せる。両手は左足のひざと足首に置く。

② 背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒し、20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

背中が丸まらないように



腰がっらい…と感じたら

腰ひねりストレッチ

腰から背中にかけての筋肉がほぐれ、腰のハリやだるさが改善する。

① 椅子に浅く座り、ボールを抱えるように両手を前に組む。あごを引き、背中と腰を丸めて組んだ両手を前に伸ばす。

② 右ひじを上げ、左ひじを下げて、右隣にいる人をのぞき込むような姿勢で20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

上にくるひじを遠くに伸ばすと、腰が伸びやすい



腰痛予防に効果的

腹筋を鍛えるエクササイズ

腹筋を強化すると座位の姿勢が安定し、腰の負担が減る。

椅子に座り、両手で座面を持つ。椅子の背もたれにはもたれない。両足を持ち上げて30秒保つ。太ももが少しでも椅子から離れればOK。



両足を持ち上げることで腹筋を刺激し、強化する



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は

コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料(2人分)

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン(鮭用) ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
にんにく(輪切り) ----- 1かけ分
A しめじ(手でほぐす) -- 1/2パック
玉ねぎ(薄切り) ----- 1/2個
キャベツ(短冊切り) ----- 30g
れんこん(いちょう切り) --- 1/3節

塩 ----- 小さじ1/2
白ワイン ----- 大さじ1
パスタ(乾燥1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ1
レモン(いちょう切り) ----- 1/8個
豆乳(無調整) ----- 200mL
パセリ(みじん切り) ----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

☑ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) -----	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り) -----	1/2 本 (100g)
A 粒マスタード -----	大さじ 1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り) -----	1 個
はちみつ -----	大さじ 1/2	しめじ (大きめにほぐす) -----	1/2 パック
しょうゆ -----	大さじ 1	しいたけ (薄切り) -----	3 個
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	ミニトマト -----	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃ のオーブンで 30 分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍂 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさに変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

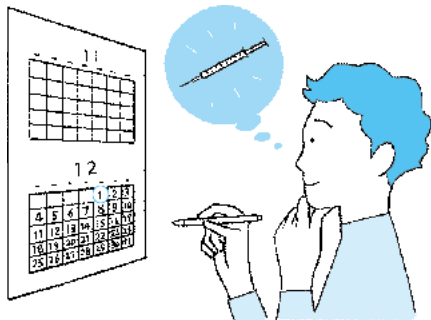
2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ダーウィン /9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/プーケット /3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア /1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わめしょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



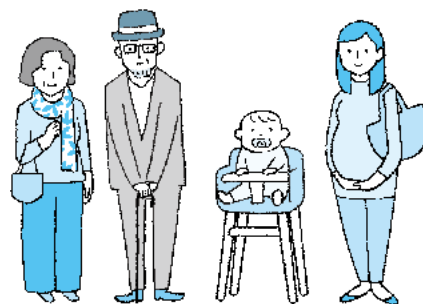
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ

感染対策も継続しましょう

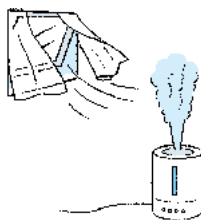
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密閉・密集・密接
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹 &
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸 & 肩

胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

