

健保ニクス NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2024 秋
AUTUMN



健康保険組合のホームページはスマートフォンなどでも見られます。
ご家族のみなさままでご活用ください。

令和5年度

収入・支出決算報告

◆ 一般勘定 ◆

当組合の令和5年度決算は、被保険者数は対前年度比0・4%の減、平均標準報酬月額1・5%の増、総標準賞与額は4・5%の増となり、収入面では、保険料は同8650万円(5・8%)の増、収入合計で同1億4374万円(7・7%)の減、経常収入合計で同8740万円(5・8%)の増となりました。

支出面では、保険給付費は同1090万円(1・4%)の増、高齢者医療制度への納付金は同1億7521万円(23・3%)の減となり、支出合計で同1億6100万円(9・8%)の減、経常支出合計では同1億5901万円(9・8%)の減となりました。

これらの結果、収支差引額2億3708万円の決算残金が生じ、経常収支差引額では1億2728万円の余剰となり、4年ぶりの黒字決算となりました。

令和5年度決算の概要

▶収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	1,579,585
国庫負担金収入	323
調整保険料収入	16,750
繰 入 金	0
国庫補助金収入	62,257
財政調整事業交付金	50,909
雑 収 入	5,450
収入合計	1,715,274
経常収入合計	1,585,699

▶支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	49,178
保 険 給 付 費	768,941
法定給付費	748,931
付加給付費	20,010
納 付 金	577,450
前期高齢者納付金	249,781
後期高齢者支援金	327,663
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	5
保 健 事 業 費	61,911
財政調整事業拠出金	16,644
連合会費・その他	4,074
支出合計	1,478,198
経常支出合計	1,458,416

▶収入

科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	237,231
繰 越 金	30,000
雑 収 入	1
収入合計	267,232

▶支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	209,055
介護保険料還付金	44
支出合計	209,099

各種事業

令和5年度に
実施した

保健知識の PRのために

- 機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- 育児用健康誌の配布(出産後1年間)申し込み5件
- 医療費のお知らせを実施(年2回)
- 健康管理講演会の開催(事業所ごと)

- 電話による無料健康相談の実施(年間)相談124件
- 被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付
- ホームページの運営、チャットボットの導入

疾病の予防に

- 人間ドックの実施(年間)30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象
- (受診者数650人)

健診を受けただけで 安心していませんか？

健診を受けた後、健診結果を確認していますか？

健診結果には、みなさんの体についての大切な情報が記載されています。忙しい中、せっかく時間をさいて受けた健診です。健診結果の意味を理解して今後の生活にいかしましょう。



健診結果は自分の大切な“健康ヒストリー”、 捨てずに保管・保存しましょう

健診結果から自分の健康状態を読み取るうえで、過去の健診結果はおおいに役に立ちます。

たとえ今回は「異常なし」であっても、「異常ありに近い基準値内」ということもあります。過去の健診結果の検査数値と比較することで、基準値内であっても前年より悪化しているなど、自覚症状がなくても数値で自分の健康状態を把握することができます。毎年比較ができるように、紙の健診結果は捨てずに保管、データの場合も保存しておくようにしましょう。

※マイナナンバーカードの健康保険証利用登録をした方は、令和2年度以降の特定健診結果をマイナポータルで閲覧できます。



健診結果の見かた

生活習慣病の多くは、初期症状がほとんどありません。健診結果に「要精密検査」「要治療」があった場合には、すみやかに医療機関を受診しましょう。

異常なし

現在の生活習慣を続け、健康を保ちましょう。前回の結果と比べることも大切です。悪化していたら、早めの対策をとることもできます。

軽度異常

日常生活には差し支えありませんが、これを機に生活習慣を見直して、次回の健診までに改善しましょう。不安があればかかりつけ医に相談してみましょう。

要再検査 (要経過観察)

一定の期間後に再検査が必要です。再検査時期を確認し、検査までに自身の生活習慣を見直しましょう。

要精密検査・治療

早急に医療機関を受診し、精密検査または治療を受けてください。

治療中

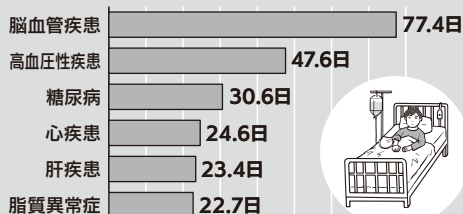
現在の治療、または定期検査を継続しましょう。

※健診機関によって区分や記載が異なる場合があります。

病気の早期発見・早期治療で 負担を小さく

健診をおろそかにしたり、異常に気づかないまま放置していたりすると、やがては命に関わる大きな病気を引き起こす可能性があります。そうなれば、治療には多くの時間と費用がかかり、これまでどおりの生活もできなくなってしまいます。健診結果を活用し、早めに生活習慣を見直すことで、健康と生活を守りましょう。

疾患別退院患者の平均在院日数



厚生労働省「令和2年患者調査」より作成。
令和2年9月1日～30日の退院者対象。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに
使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で
健康保険証として
利用したい方

マイナナンバーカードを
医療機関や薬局にお持
ちいただき、顔認証付
きカードリーダーの画
面を操作して登録して
ください。



●セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら
行けるわ!



こんな方に
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応の
スマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない
方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」
>「マイナナンバーカードの
健康保険証利用の申込み」
ボタンを押し、画面の指示
に従って操作・登録してく
ださい。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



禁煙

サポートプログラムが スタートしました！



健康保険組合では、2024年8月1日より、3種類の「禁煙サポートプログラム」を開始しました。禁煙に成功した場合は、費用の全額が健康保険組合から補助されます。タバコをやめたいと考えている方は、ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてください！

対象者

被保険者（任意継続被保険者および被扶養者を除く）

※コースに限らず補助の利用はひとり1回限りです。



プログラム内容

いずれのコースも禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム等）を利用しながら禁煙に取り組みます。

コース内容	禁煙に成功した場合	禁煙に失敗した場合
禁煙外来受診コース 医療機関で禁煙外来を受診するコースです。医師が喫煙状況を把握し、禁煙補助薬の処方や治療中のサポートを行います。	費用の全額を補助	窓口本人支払額の半額（6,500～10,000円程度）を自己負担
オンラインサポートプログラム「ascure 卒煙」コース スマホの専用アプリを使用して、オンラインで指導員による面談指導を受けるコースです。通院の必要がないので、忙しいけれど支援は受けたいという方におすすめです。	費用の全額を補助	費用の15%（8,910円）を自己負担
LINEサポートプログラム「ascure 卒煙ライト」コース スマホのLINEで友達登録をして、禁煙に関する情報提供を受けるコースです。すきま時間で禁煙チャレンジが可能です。	費用の全額を補助	費用の15%（4,125円）を自己負担

禁煙成功・失敗の判定

判定日（プログラム開始から6カ月後）に「禁煙応援者（上司・同僚（非喫煙者）・事業所医療関係者のいずれか、家族は不可）」の証明を受けていただきます。



エントリー方法や
詳しい内容については
当組合ホームページを
ご確認ください。

禁煙サポートご案内ページ二次元コード▶



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 スタイルリング ■ 大原 美穂



1人分

エネルギー
362kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
18.4g

材料 (2人分)

- 牛こま切れ肉…………… 200g
- A [しょうゆ……………大さじ 1/2
- 酒……………大さじ 1/2
- さつまいも…………… 1/2本 (125g)
- にんじん……………1/2本 (75g)
- ごま油……………大さじ 1/2
- 赤唐辛子 (輪切り)…………… 適量
- B [中華だし (顆粒)……………小さじ 1/2
- 塩……………小さじ 1/4
- 白ごま…………… 少々

作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、Aをもみ込み下味をつける。さつまいもは皮付きのまま7mm幅の細切りにし、さっと水にさらし、水気を切る。にんじんは7mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①の野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら牛肉・赤唐辛子を加えて炒め合わせる。Bを加えて味をととのえ、白ごまをふる。

調理のポイント

さつまいもとにんじりはあまり動かさず焼きつけるように加熱すると、きれいなスティック状が保たれて見映えよく仕上がります。お子さんや辛みが苦手な方は、唐辛子を抜いて調理してください。

肉の部位にも
注目したい
たんぱく質量

た ンぱく質が豊富な肉ですが、部位によってその量は異なります。たんぱく質を意識するあまり、肉をとりすぎてしまうと、エネルギー過多になることもあるので、体調やライフスタイルを考慮しながら、上手に部位を選んで効率的に摂取するのがおすすめです。

(100gあたり)	
部位	たんぱく質量
牛もも(赤肉・生)	21.3g
牛肩ロース(赤肉・生)	16.5g
豚ロース(赤肉・生)	22.7g
豚肩ロース(赤肉・生)	19.7g
鶏むね(皮つき・生)	21.3g
鶏もも(皮つき・生)	16.6g

秋の味覚とジューシーなチキンの絶妙な組み合わせ
照り焼きチキンの秋野菜サラダ



1人分

エネルギー
401kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
23.1g

材料(2人分)

- 鶏もも肉 ……1枚(250g)
- 片栗粉 ……大さじ1/2
- さつまいも ……50g
- れんこん ……50g
- かぼちゃ ……50g
- オリーブ油 ……小さじ2
- A 砂糖 ……大さじ1/2
- しょうゆ・みりん・酒 ……各大さじ1
- 塩 ……少々
- リーフレタス ……2枚(80g)
- 黒こしょう ……少々

作り方

- ① 鶏肉は厚みを均一に広げ、片栗粉をまぶす。さつまいも・れんこんは5mm幅の半月切り、かぼちゃは5mm幅のくし形切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(小さじ1)を入れて弱～中火にかけ、①の野菜を並べる。塩をふって焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ オリーブ油(小さじ1)を足して中火にかけ、鶏肉の皮目を5分ほど焼く。裏返して4～5分焼いて火を通し、混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで煮詰める。鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿にちぎったレタスをしき、②③をのせ、黒こしょうをふる。フライパンに残ったタレを添える。

調理の
ポイント

鶏肉は片栗粉をまぶして焼くことでうま味をとり込めてジューシーに仕上がります。タレもとろみがつきやすくなります。



40代は飲酒の習慣を見直そう

40代になると生活習慣病やがんになる人が増え始めます。飲酒習慣はこうした病気のリスク要因で、適正でない飲酒が長期にわたるほど発症しやすくなります。40代のうちに飲酒習慣を見直しましょう。

40代男性の健康課題

飲酒量が多い
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

飲酒量が多い割合
※1
21.0%

肥満者が多い
肥満(BMI25以上)の割合がもっとも高い
*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

肥満の割合
※1
39.7%

- 飲酒と肥満は関連がある。
- 過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞、大腸がん、食道がんなどの発症リスクを高める。



40代女性の健康課題

飲酒量が多い
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が50代に次いで高い

飲酒量が多い割合
※1
13.9%

乳がんの罹患数が多い
乳がんは40代後半から70代までが発症のピーク
40代の罹患数は
※2
約16,500人

- 飲酒は乳がんの発症リスクを高める。
- 過度の飲酒による生活習慣病やがんの発症リスクは男性と同じだが、女性は男性より飲酒の影響を受けやすい。

純アルコール量で男性40g/日未満、女性20g/日未満にする

生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量である「1日に純アルコール量で男性40g以上、女性20g以上※3」を超えないようにする。純アルコール量(g)の計算式は「飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×0.8」。

純アルコール量20gの目安



ビール (5%)
500mL
ロング缶1本



チューハイ (9%)
350mL
レギュラー缶1本



ワイン (12%)
200mL
グラス2杯弱



日本酒 (15%)
180mL
1合



焼酎 (25%)
100mL
ロック1杯



ウイスキー (40%)
60mL
ダブル1杯

健康に配慮したお酒の飲み方

- あらかじめ量を決めて飲酒する。
- 飲酒前や飲酒中に食事をとる。
- 飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収するようにする。
- 1週間に1～2日、お酒を飲まない休肝日を設ける。



出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

※2 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)2020年度の罹患数

※3 出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(令和6年2月 厚生労働省)

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

歯周病の症状

- 脳梗塞 ● 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する ● よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる ● ストレスを軽減する



開放的な南国風景を楽しみたい

青島エリア

[宮崎県]

青い海と亜熱帯性植物が広がる青島。

日差しの和らいだ秋におすすめのウォーキングスポットです。

青

島と青島駅周辺の青島海岸エリアは、一年を通して温暖な気候と、豊富な観光スポットやアクティビティ、また、宮崎グルメが楽しめることで、多くの人々が訪れる県内屈指の観光地です。

青島海岸と橋でつながれた青島へは、徒歩で渡ることができます。この島は周囲1.5kmほどと小さいので、ぜひぐるっと歩いて回ってみましょう。島内は、ビロウやハマカズラなどの特別天然記念物に指定された亜熱帯性植物が生い茂っており、まるで異世界に飛び込んだかのような光景が広がります。また、島の周囲には鬼の洗濯板と呼ばれる奇岩が連なり、フォトスポットにもなっています。

青島海岸エリアにも、ビーチ沿いにヤシ科の木が連なる南国らしい風景が広がります。宮崎運動公園まで続く約3kmのトロピカルロードでは、潮風にあたりながらゆっくり歩けば、心身ともにリフレッシュができます。このほか周囲には、地元産の魚や地鶏などの食材を提供する飲食店が多いのも魅力です。

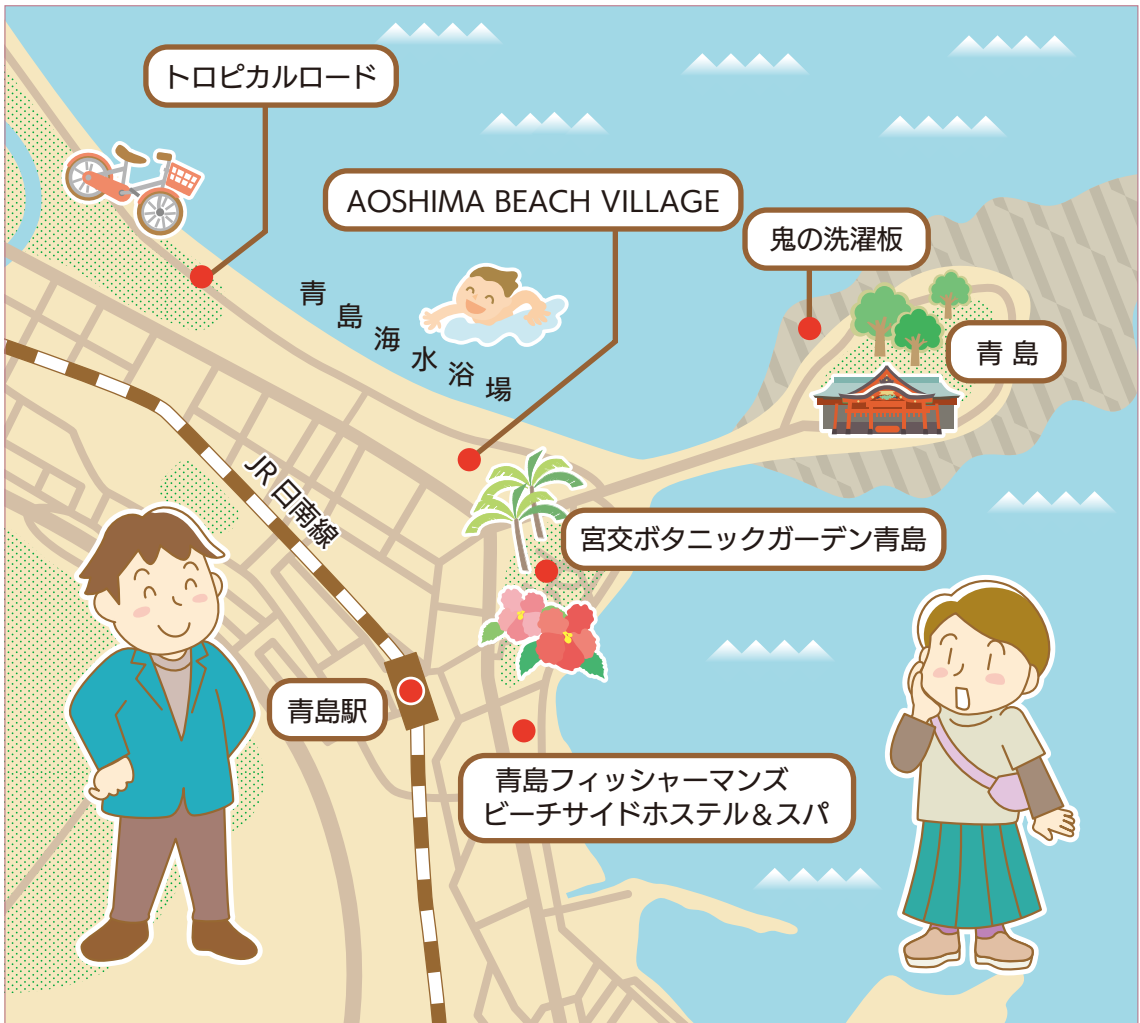
美しい海と南国を思わせる風景を眺めに、青島へ出かけてみませんか？



◀宮交ボタニックガーデン青島
青島に自生するヤシ科の植物のほか、世界の亜熱帯の植物・果実が鑑賞できる植物園。屋外、温室で一年を通してさまざまな花木が楽しめます。



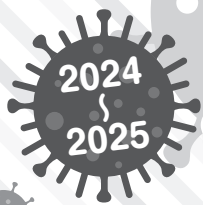
鬼の洗濯板▶
青島を取り囲むように波状岩が広がる珍しい光景。自然が生み出したこの奇岩群は、まるで巨大な洗濯板のようです。



◀青島フィッシャーマンズ
ビーチサイドホテル&スパ
天然温泉を利用した大浴場のほか、露天風呂、水風呂などがあります。休憩室も充実しているので、一日に何度も入浴が可能です。

AOSHIMA BEACH VILLAGE▶
レストランやバーベキュー施設、プールなどからなる、青島の新しいスポット。レストランでは地元産の魚介類、和牛などをふんだんに使った料理が提供されます。

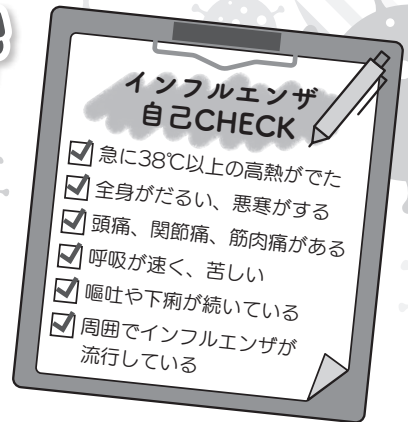




インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



毎日できる予防法

規則正しい生活

十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する

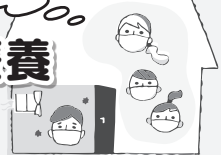
帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度

ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保つ。

感染してしまったら...

自宅療養 の心得



- ◆看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

2024年
10月から

薬

代が一部変わります



2024年10月から、長期収載品^{※1}の処方や調剤について、選定療養^{※2}のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

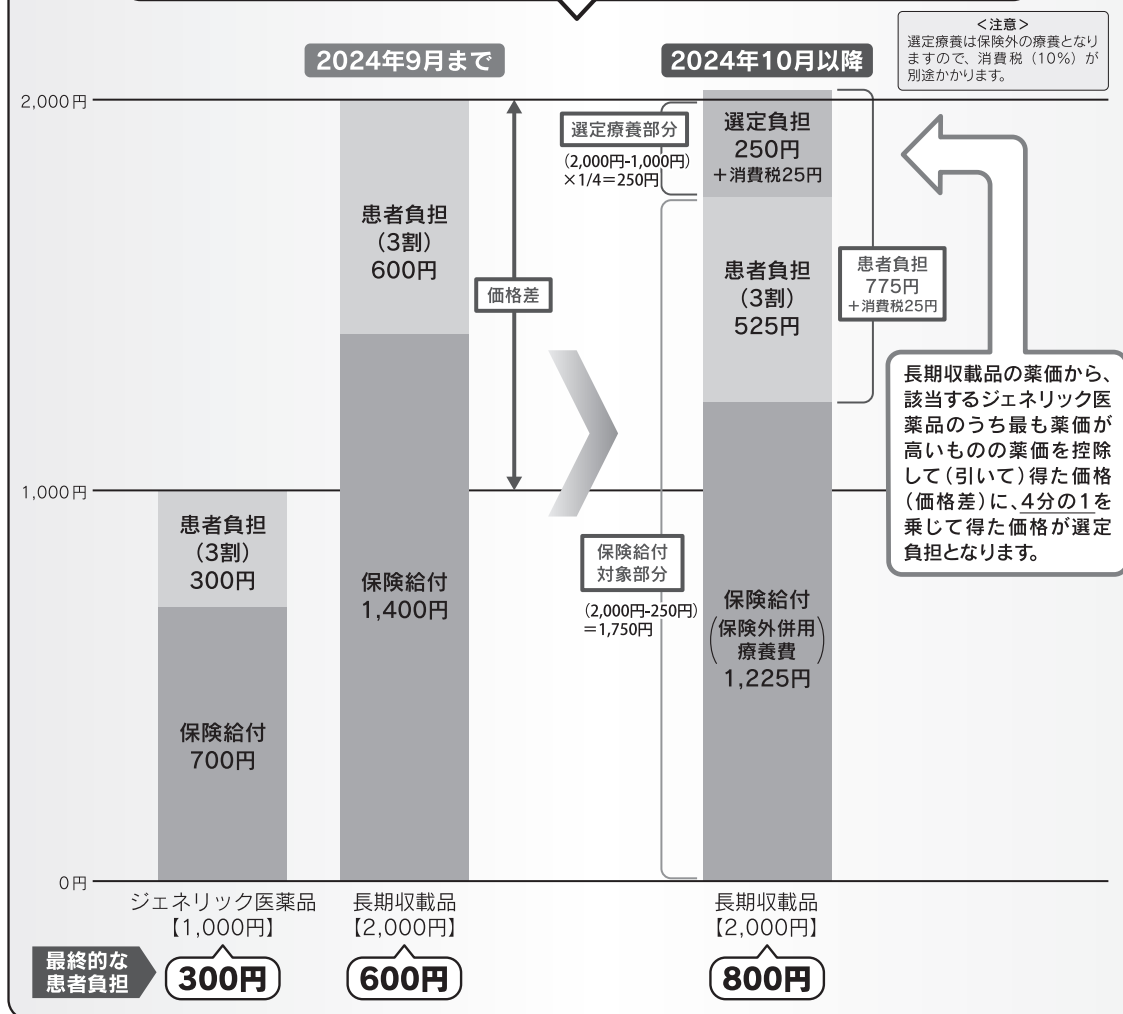


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があって先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようなになります

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）



体幹をきたえる 「筋力トレーニング」

ていねいな
フォームで行えば
効果が高まります



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増やしていけば、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若返り作用も期待できます。

体の胴体にあたる体幹には抗重力筋という姿勢を保つための重要な筋肉があります。抗重力筋は、^{かたい}下腿・^{だいたい}大腿・腹部・胸部・首の各部前後に張りめぐらされ、前後互いに伸び縮みをしながらバランスをとっています。

抗重力筋の働きは加齢によって低下しやすく、そうすると姿勢が保てなくなり、スムーズな動作ができなくなってしまいます。抗重力筋の働きを維持するには筋トレやウォーキングなどの運動をするとよいでしょう。

仰向けでトレーニング

- ① 仰向けになって両ひざを立て、両腕は軽く前に出した状態にする
- ② 息を吐きながら、おへそを見るように頭を上げる
- ③ 3秒数えながら頭を上げ、3秒かけて下ろす

基本の方法 ◎10回を3セット行う



* すべりにくい安全な場所で行うようにしましょう。マットなどを体の下にしくのもよいでしょう

※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



POINT

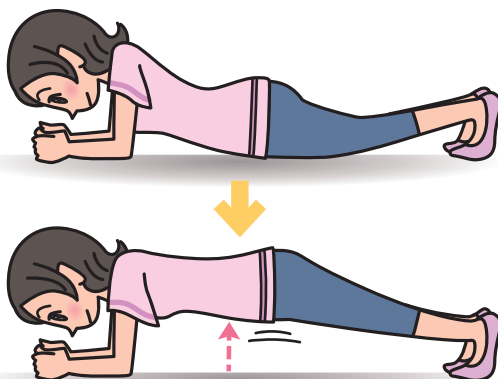
- ややきつと感じるレベルで行う
- 呼吸をとめないよう注意する
- 体の軸がぶれないようにする
- 回数よりも1回の動作の質を重視する

Illustration / えきもと えみこ

うつ伏せでトレーニング

- ① うつ伏せになって肘立ての状態から始める
- ② つま先と前腕で体を支えるようにしてお腹を持ち上げる
- ③ 体幹と下肢が一直線になるまで持ち上げ、10～30秒程度保持し、ゆっくり下ろす

基本の方法 ◎2～3セット繰り返す



Column

マルチコンポーネント運動とは?

基本的な身体機能向上を目指すなら、筋トレなどのレジスタンス運動が効果的なのですが、より複合的な健康効果の向上を目指すならマルチコンポーネント運動をおすすめします。これは「厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で推奨している多要素な運動をいいます。

基本の筋トレに片足立ちなどのバランス運動、脂質の代謝を促すウォーキング(有酸素運動)など、複数の運動種目を組み合わせしていくものです。転倒や骨折の防止にもなるので、高齢の方には特におすすめです。

