

健保ニクス NSG

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

2025
AUTUMN 秋



藤原宮跡 ● 奈良県

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。
ご家族のみなさまでご活用ください。

令和6年度 収入・支出決算報告

一般勘定

当組合の令和6年度決算は、被保険者数は3・0%の増、平均標準報酬月額
は2・0%の増、総標準賞与額は10・3%
の増となり、収入面では、保険料は対前
年度比8805万円(5・6%)の増、収
入合計で同3億350万円(17・7%)の
増、経常収入合計で同8964万円(5
・7%)の増となりました。

支出面では、保険給付費は同
4317万円(5・6%)の増、高齢者医
療制度への納付金は同3億5002万円
(60・6%)の大幅増となり、支出合計で
同4億1465万円(28・1%)の増、経
常支出合計では同4億1101万円(28
・2%)の増となりました。

支出の大幅な増加を賄うために2億
円の別途積立金を繰り入れ、結果、収
支差引額は1億2592万円の残金が
生じたものの、経常収支差引額では
1億9409万円の赤字決算となりました。

令和6年度決算の概要

◆収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	1,667,632
国庫負担金収入	326
調整保険料収入	23,490
繰 入 金	200,000
国庫補助金収入	72,109
出産育児交付金	295
財政調整事業交付金	48,497
雑 収 入	6,427
収入合計	2,018,776
経常収入合計	1,675,334

◆支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	64,146
保 険 給 付 費	812,107
〔法定給付費〕	789,784
〔付加給付費〕	22,323
納 付 金	927,474
〔前期高齢者納付金〕	532,736
〔後期高齢者支援金〕	394,736
〔退職者給付拠出金〕	2
保 健 事 業 費	64,774
財政調整事業拠出金	23,410
連合会費・その他	941
支出合計	1,892,852
経常支出合計	1,869,423

◆収入

科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	247,315
繰 越 金	50,000
雑 収 入	2
収入合計	297,317

◆支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	243,596
介 護 保 険 料 還 付 金	33
支出合計	243,629

各種事業

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1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129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、チャットボットの運営

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712人)

令和6年度に
実施した

特定健診は被扶養者も受けやすい環境に進化！

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理により気をつけたい40歳以上のおみなさんに受診をおすすめするのが特定健診・特定保健指導です。

被扶養者のおみなさん、特定健診を最後に受けたのはいつですか？

今年はいつ受診予定ですか？

下の3人のような理由で受診を避けようとしていませんか？

別に悪いところなんてないし。
病院に行かないのも
医療費節減の
ひとつなんじゃない？

受診はしたいけど、
行くのがおっくうだし、
病院特有の雰囲気か
やっぱり苦手



健診の結果、
「病気の可能性が…」なんて
いわれたらと思うと
怖くて受けられない

病院以外でも受けられる!? 特定健診の受診環境は 時代に合わせて進化!

健康保険組合連合会の調査によると、特定健診の受診率は被保険者で約9割、被扶養者では5割弱という結果が示されています。勤務先で受診を促される環境にある被保険者に比べ、意識的・自発的な受診が必要な被扶養者は受診率が低いようです。

受診に積極的になれない理由として「病院が苦手」「育児や介護が忙しくて時間がつくれない」「持病があつてすでに通院している」「病気が見つかるのが怖い」「申し込み方法がよくわからない」といった声があります。

そのような声を受け、特定健診の実施が

義務づけられている健保組合は、被扶養者が特定健診をポジティブに受けられるよう、さまざまな環境整備を行っています。

たとえば巡回健診を利用すれば、わざわざ病院に向かなくても、身近な公共施設などで受診することができます。ほかにも子育て世代に向けた一時託児所の設置や、費用の一部または全額を健保組合が補助することも。また、申し込みにオンラインが導入されていれば時間を選ばず予約ができ、都合が悪くなった場合でも変更が簡単です。

みなさんにポジティブな気持ちで受けてもらえるよう、**イマ**の特定健診の受診環境は進化しています。時代にマッチしたスタイルに進化した特定健診を受けてみませんか？

「病院が苦手」

というあなた

最近では、公共施設などで受けられる巡回健診も増えています。お買い物などのついでにレジャー感覚で立ち寄れる場所で受診できるなら、心理的なハードルが下がるはず

です。



「結果が怖い」

というあなた

本当に怖いのは健診結果ではなく、結果を放置することで進行する病気のほうです。健診でリスクが見つければ早期治療のチャンス。治すための方法はたくさん考えられます。



「悪いところなんてない」

というあなた

多くの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がありません。リスクの有無や可能性を知っておくためにも、受診をおすすめします。

早期発見ができれば、治療の費用も少なくなります。



受診してリスクが見つかって、 フォローがあるから心強い!

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、「食生活の偏り」「運動不足」「ストレス」「過度の飲酒・喫煙」などが原因とされています。40～74歳を対象に実施される特定健診は、生活習慣病の予防を目的としており、自分の生活習慣を見直すきっかけになります。仮にリスクが発見されても、保健師や管理栄養士による「特定保健指導」を受けることで、**ミライ**の体を改善に導くことができます。





隠れた食塩にご用心！ 今日から始める賢い減塩生活

監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

現代の食生活では、加工食品や外食をとおして知らず知らずのうちに食塩をとりすぎてしまうことがあります。健康的な毎日を送るためには、日々の食事で減塩を意識することが大切です。今回は、普段食べているものの食塩相当量を知り、無理なく減塩生活を始めるためのヒントをご紹介します。

自分で調理する際に調味料の使用を抑えることはもちろん重要です。一方で、現代社会においては、コンビニやスーパーなどで購入できる調理済みの食品、いわゆる加工食品を利用する機会が増えています。

ラーメンだけじゃない、意外な食品の食塩トランプ

「ラーメンは食塩が多い」といいますが、ライメーションを持つ人は多いかもしれません。じつは普段何気なく食べているパンや、手軽なコンビニのおにぎり、そしてさまざまな種類の惣菜にも、意外と多くの食塩が含まれていることがあります。

この加工食品にこれだけの食塩相当量 (目安)

<p>おにぎり (紅鮭) 1個</p> <p>1.4g</p>	<p>いなりずし 1パック3個入り</p> <p>2.0g</p>
<p>サンドイッチ (野菜) 1パック</p> <p>1.3g</p>	<p>そば</p> <p>2.9g</p>
<p>焼きそば</p> <p>3.1g</p>	<p>ミートソースパゲティ</p> <p>2.7g</p>

参考：女子栄養大学出版部『塩分早わかり 第5版』

簡単ステップ！

栄養成分表示で食塩相当量を意識する習慣を

では、どうすれば日々の食事で無理なく食塩相当量を把握できるのでしょうか？ その重要になるのが、食品の栄養成分表示を確認する習慣です。栄養成分表示には、食品に含まれる食塩相当量が明記されています。これを意識して確認することで、自分がどれくらい摂取しているのかを把握することができます。

まずは、普段食べている加工食品の栄養成分表示を見て、食塩相当量を意識することから始めてみましょう。日々の食生活のなかで少しずつ減塩を意識していくことが、健康を維持するための第一歩となります。





2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健保組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健保組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら





腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、秋が旬のさつまいも・きのこ類を使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 195kcal
食塩相当量 1.7g

食材をのせて包むだけ! 食欲そそる秋の香り 秋鮭ときのこの包み蒸し

材料 (2人分)

- しめじ、舞茸……………計150g
- 長ねぎ……………1/2本 (50g)
- 鮭(無塩)……………2切れ (160g)
- 塩麹……………大さじ2
- 酒……………小さじ2
- バター……………10g
- レモン(お好みで)……………適量

作り方 (調理時間: 15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さで2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。もう1セットも同様に加熱する。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

調理のポイント

- ☞ きのこはエリンギやえのきなどもよく合います。
- ☞ 鮭はお好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鱈や鯛などの白身魚でもおいしく食べられます。

腸に超イイ!

は お な し “脳腸相関”をご存じですか？

脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて密接に影響し合っており、これを「脳腸相関」といいます。ストレスによって腹痛やお通じに異常をきたすとともに、抑うつ・不安になるなど、心身の健康と腸が関係していることがわかっています。

心身の健康にはほかにもさまざまな要因があり、一概にいうことはできませんが、おいしくて腸内環境によい食事は、こころと体の調子をととのえるきっかけに。簡単にできるおかずレシピを、ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。



1人分
エネルギー 393kcal
食塩相当量 1.5g

食べ応え抜群！もりもり食べられるおかずサラダ グリルチキンとさつまいものサラダディッシュ

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …… 小1枚(200g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- さつまいも …… 80g
- リーフレタス …… 60g
- ミニトマト …… 6個
- ゆで卵 …… 1個
- 粉チーズ(お好みで) …… 適量

ドレッシング

- A プレーンヨーグルト …… 大さじ3
マヨネーズ 粒マスタード } …… 各大さじ1
はちみつ …… 小さじ1

作り方 (調理時間：15分)

- ① 鶏もも肉は皮目を下にして厚みのある部分に切り込みを入れ、厚みを均一にしてから塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にして焼く。
- ② さつまいもは7~8mmの厚さの半月切りにして水にさっとさらし、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③ ①の皮目がこんがりとしたら裏返し、軽く押しつけ、中弱火で火が通るまで5~6分焼く。フライパンの空いたスペースに②を入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ リーフレタスは一口大にちぎる。ミニトマトは半分に、ゆで卵と鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に盛りつけ、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

調理のポイント

- ☞ 鶏もも肉を焼いている間にほかの作業を進めることで時短になります。
- ☞ アボカドやブロッコリーなどもドレッシングとよく合い、食物繊維が豊富でおすすめの食材です。



なぜダメ？/ こどもの喫煙

監修：関西福祉科学大学教育学部教育学科
教授 西元 直美

こどもがたばこを吸ってはいけないことを理解し、誘われても「喫煙しない」という選択ができるようになることは、すこやかな成長と将来の健康のためにとっても重要です。また、周りの大人がたばこの煙をこどもに吸わせてしまうことは、こども自身が吸うのと同じくらいの悪影響があります。家族で禁煙に取り組みましょう。

◆こどもの喫煙/受動喫煙の危険性(リスク)

- ① **からだの健康への悪影響**：成長期のこどもは、たばこの有害物質※の影響を受けやすく、心臓病の危険性が高くなったり、運動するとすぐに疲れたり、息切れしたりします。また、身長が伸びなくなり、しみやしわがでやすくなる、歯周病にかかりやすくなるなど、からだに与えられる影響がとても大きいです。
- ② **脳への悪影響**：脳の成長が妨げられる、記憶力や集中力が落ちるといった影響や、怒りっぽくなる、自己中心的になるなどのさまざまな悪影響があります。
- ③ **大人よりも依存症になりやすい**：ニコチンは覚せい剤やコカインなどの薬物よりも依存性が高いといわれており、こどもは大人よりもニコチン依存症になりやすいといわれています。
- ④ **副流煙を吸わされる受動喫煙も健康への悪影響が大きい**：たばこを吸っている人が吸う主流煙よりも、たばこの火がついた先から出る副流煙に含まれる有害物質のほうが多いといわれています。そのため、受動喫煙によってがんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなります。

※ たばこの3大有害物質…ニコチン（血圧をあげる、強い依存性がある）

一酸化炭素（血液中の酸素が運ばれにくくなり、酸素不足を引き起こす）

タール（発がん性物質が含まれ、さまざまながんの原因になる。肺を黒くする）

家族でこどもの喫煙防止・受動喫煙防止に取り組もう



●喫煙してはいけない理由を説明する

20歳未満の喫煙は法律違反になるだけでなく、充実した学校生活や健康な未来の妨げになることを説明し、理解させましょう。



●誘われたときの断り方を練習する

こどもが友人や先輩から喫煙を誘われてもキッパリと断れるように、断り方を練習しておきましょう。



●親も禁煙する

親が喫煙しているとこどもの喫煙率が高くなります。受動喫煙することも多くなるため、親も禁煙することがおすすめです。また、喫煙や受動喫煙は胎児の発育に悪影響を及ぼすことがわかっています。妊娠がわかる前から禁煙することが望ましいでしょう。

●加熱式たばこも安全ではない

加熱式たばこは、たばこの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙（蒸気）を吸入するもので、煙には多くの有害物質が含まれます。



日ごろの習慣と予防接種でインフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを近くの人が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際には、必ず手洗い・うがいをしましょう。

また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること



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。感染者との直接接触を避け、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。



12月中旬までに予防接種を終わらしましょう

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わっておくと安心です。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ておきましょう。



予防のための3つのポイント！

十分な休養と バランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直してみましょう。



手洗いの徹底・ 予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の 適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。





© 南紀白浜観光協会

歩いて感じる
日本の四季

唯一無二の絶景に出会える海辺の楽園

南紀白浜

[和歌山県]

豊かな自然が生み出すここでしか出会えない景色。
さわやかな秋空の下、数々の名勝を巡ってみませんか。

和

歌山県の南西部に位置する南紀白浜（白浜町）は、1年を通じて穏やかな気候と自然美に恵まれた本州屈指のリゾート地。数々の見どころが点在するなか、まず訪れたいのが南紀白浜を象徴する絶景スポット・白良浜（写真上）です。約620mにわたって続く白砂の浜と、エメラルドグリーンの海とが織り成すコントラストは、まさに息をのむような美しさ。浜辺に立ち並ぶヤシの木も南国気分を盛り上げ、友好姉妹浜でもあるハワイのワイキキビーチを彷彿とさせる光景が、非日常の世界へと誘ってくれます。

町の大部分が海に面している白浜町では、海岸沿いを中心に、悠久の時を経て生み出された壮大なロケーションに出会えることも大きな魅力。しかも、それらはいずれも時刻や季節によってさまざまに表情を変えるため、自然の神秘を感じられるとともに、訪れるたびに新鮮な感動を覚えることでしょう。

雄大な景色を堪能したあとは、日本三古湯の一つにも数えられる南紀白浜温泉へ。町のあるところで、気軽に温泉浴が楽しめます。

黒潮に育まれた新鮮な海の幸や、地元の銘水を使ったクラフトビールなどが味わえるのも外せない楽しみの一つ。心地よい潮風に吹かれながら、秋の南紀白浜を満喫してみてくださいいかがですか？



◀千畳敷

約1800万～1500万年前に堆積した砂岩が長い年月をかけて荒波に浸食され、岩畳のような独特の景観がつけられました。水平線に沈む美しい夕陽が眺められるスポットとしても人気です。

三段壁▶

高さ約50m、長さ約2kmに及ぶ柱状節理の大岩壁で、千畳敷とともに吉野熊野国立公園にも指定されています。黒潮が岩肌に激しく打ち寄せる光景は迫力満点。展望台からは雄大な海景を望むことができます。



© 南紀白浜観光協会



◀いけす円座

「SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE」内にある和食レストラン。店内には大型いけすがあり、その日水揚げされた新鮮な魚介を使った料理が楽しめます。

崎の湯▶

万葉の時代から続く「湯崎七湯」のなかで唯一残っている湯壺。自然に浸食されてできた大きな岩風呂は、まるで海と一体になったかのように開放感抜群で、自然を間近に感じながらの入浴が楽しめます。

※工事のため令和7年10月31日まで(予定)休業。



© 南紀白浜観光協会

※営業時間・曜日夜、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。



接骨院は医療機関 じゃないってホント？

接骨院で施術をしているのは、医師ではなく柔道整復師です。医師が診察・検査・治療を行う病院などの医療機関とは異なるため、健康保険が使える施術は限られています。対象条件は、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないもの」です。例として、骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れなどが挙げられます。



もっとおしえて！
けんぽこぼん

健保組合では、みなさんに納めていただいた大切な保険料を適正に使用するため、接骨院からの請求内容が健康保険の適用となるかなどを確認しています。施術内容や負傷原因などについて、後日、みなさんに照会させていただくことがありますので、その際には必ずご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



2026年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから？

2026年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



支援金は何に使われるの？

我が国の少子化対策の財源を担うものです。
具体的には、「児童手当の抜本的拡充」「妊婦のための支援給付」「出生後休業支援給付率の引き上げ」「育児時短就業給付の創設」「こども誰でも通園制度」「国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置」等に充てられます。



負担する対象者は？

社会保険に加入しているすべての人



どれくらいの負担になるの？

支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



2025年10月1日から

被扶養者の認定基準が 一部変わります

健康保険の被扶養者の認定については、年間収入130万円が基準となっています。
しかし今年度の税制改正大綱において、働き手が不足している状況を鑑みて、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。

2025年9月まで

年間収入130万円未満



2025年10月から

年間収入150万円未満



対象年齢 19歳以上23歳未満

※19歳以上23歳未満でも、被保険者の配偶者は除きます。
※学生であってもなくても対象となります。年齢が基準となります。
※年齢要件は、2025年12月31日現在の年齢となります。

立ち仕事の後に



ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がって、けがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

1 ふくらはぎの疲れに



①伸ばすほうの脚のつま先を階段の上の段にかける。かけた脚と同じ方の手をひざに当て、かかとを押し下げる。反対の脚も同様に行う。



②伸ばすほうの脚のつま先を段差にかけ、かかとを押し下げる。反対の脚も同様に行う。

股関節から足首まで脚は一直線になるように。



両足のひざは伸ばしたままにしましょう。

2 太ももの裏側に

上の段に伸ばすほうの脚のかかとをのせ、上半身を前に倒す。反対の脚も同様に行う。

* 手すりや壁を使って、安全に注意しながら行ってください。

POINT!

脚のストレッチで軽やかな足取りに

ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に押し戻す「第二の心臓」といわれており、ストレッチを行うと血行不良・むくみの改善が期待できます。太ももの裏側の筋肉は大きな筋肉なので、ストレッチによって血流がよくなり、代謝が上がります。さらに、これらの筋肉の柔軟性が上がることで歩きやすさも向上します。

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体をいたわってあげましょう。今回は、立ち仕事の後に行いたいストレッチをご紹介します。立ち続けてしまった脚の疲れやむくみを、階段を使ったストレッチで解消しましょう。

Illustration / 関 祐子