

あなたと一緒に健康づくり

2024 秋
AUTUMN

けんぽだより

FOR YOUR HEALTHY LIFE

くるくる踊る紅葉と
ダンス・ダンス・ダンス!

CONTENTS

- 2 令和5年度決算がまとまりました
- 3 みなさまの“健康”が
健保財政立て直しのカギです!
- 4 マイナ保険証 使ってますか?
- 6 保健事業のご紹介
- 9 10月・11月・12月は健康保持強調月間です

- 10 Pep Up 楽しく健康に!
- 11 自分の乳房に関心を! ブレスト・アウェアネス
- 12 ナオリ健保からのお知らせ
- 13 先発医薬品のお薬代が増える場合があります
- 14 実は危険! 座りすぎ

ナオリ健康保険組合

ナオリ健保

検索



決算がまとまりました

令和5年度決算の収支差引額は黒字となっていますが、これは別途積立金等を繰り入れているためです。
経常収支差引額は3億1,238万8千円の赤字となり、健保財政はいよいよ苦しい状況に置かれています。
 みなさまにおかれましては、右ページをご覧くださいのうえ健康づくり事業を積極的にご活用いただき、
 ご自身やご家族の健康管理と医療費節約にご協力ください。

健康保険



決算の基礎となった数値

- | | | |
|------------------------|--------------------------------|----------------------|
| ● 被保険者 …………… 7,252人 | ● 総標準賞与額 (年間合計) …… 6,809,331千円 | ● 扶養率 …………… 0.59人 |
| ● 男 …………… 3,614人 | ● 平均年齢 …………… 44.98歳 | ● 前期高齢者加入率 …… 4.24% |
| ● 女 …………… 3,638人 | ● 被扶養者数 …………… 4,196人 | ● 健康保険料率 …… 100/1000 |
| ● 平均標準報酬月額 …… 341,490円 | | 事業主 …………… 50/1000 |
| | | 被保険者 …………… 50/1000 |

介護保険



令和6年度予算からは健康保険料率を引き上げさせていただきました

みなさまの“健康”が 健保財政立て直しのカギです!

ナオリ健保は被保険者のみなさまと事業主さまから納めていただいた保険料で運営されています。
 みなさまの医療費が支出の約54%を占める今、
“みなさまの健康”と、“医療費をムダにしない心がけ”が健保財政立て直しには欠かせません。

1 毎年の健診受診で健康管理

健診を毎年受けて数値の経年変化に注意し、日頃から健康意識を高めましょう。
 みなさまがいきいきと元気にお過ごしくださると、医療費が減って、ナオリ健保の財政健全化につながります。



2 受診のポイントをおさえて医療費節約

体調が悪いときは放置せず早期に受診することも大切です。その際は、ムダのない受診で医療費を節約!

受診時の要注意ポイント

時間外・休日・深夜は
医療費が高くなる!

緊急時以外は
時間内に受診を

紹介状なしの大病院受診は
特別料金が発生!

まずは
お近くのかかりつけ医へ

先発医薬品は
ジェネリック医薬品より高い!

医師や薬剤師に
「ジェネリック希望」と伝えよう

3 軽い不調には市販薬

安全性が高いとされている「スイッチOTC医薬品」。薬局・ドラッグストアで
 購入できる、有効成分が処方薬と同じ薬です。薬剤師に相談し、軽い不調に
 は使用を検討してみましょう。



4 子どもの医療費はタダではない!

子どもの医療費が「無料」なのは各自治体がみなさまの負担分を肩代わりしている
 からで、**残りの7～8割は健保組合が支払っています**。むやみに受診せず、まずは
 小児医療情報サイトや電話相談などで相談してみましょう。



日本小児科学会監修 こどもの救急

こどもの救急 検索 <https://kodomo-qq.jp>

厚生労働省 こども医療でんわ相談

#8000

こちらも
お忘れなく!

家族が被扶養者の条件から外れたら、すぐに届出を!

被扶養者のみなさまの医療費などは、大切な保険料からまかっています。
 就職や収入増などでご家族が被扶養者の認定条件から外れたときは、**5日以内に届け出を**。

いよいよ… 2024年12月2日に健康保険証廃止！

マイナ保険証使ってますか？

健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのことを“マイナ保険証”といいます。
2024年12月2日に、従来の健康保険証の新規発行は終了します。
まだマイナ保険証を利用していない方は、ぜひお早めにご利用ください。



マイナ保険証への移行スケジュール

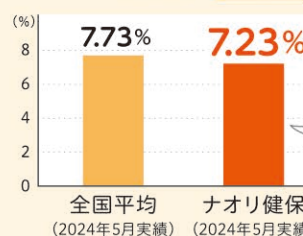


マイナ保険証って、みんな使ってるの？

■マイナンバーカードの健康保険証利用登録率



■マイナ保険証の利用率



マイナ保険証はどうやって使うの？

医療機関・薬局の受付のカードリーダーで利用できます。
右のステッカー・ポスターが目印です。



利用方法は簡単3ステップ！

- 1 ステップ カードリーダーにマイナ保険証を置く
- 2 ステップ 本人確認をする
顔認証か暗証番号で！
- 3 ステップ 同意事項の確認&選択
これで完了です！

マイナンバーカードを健康保険証として登録するには？

マイナンバーカードを持っているなら
マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしましょう！

登録方法は3つから選べます！

- 1 マイナポータルから
アプリインストールはこちら
- 2 医療機関窓口の
カードリーダーから
- 3 セブン銀行ATMから



マイナンバーカードを持っていないなら
マイナンバーカードの取得申請を！

マイナンバーカード
総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>



「資格情報のお知らせ」が届きます

もし内容に誤りがあった場合は
ナオリ健保へご連絡ください！

「資格情報のお知らせ」は、ナオリ健保に登録されている
みなさまの情報が正しいかどうかをご確認いただくためのものです。
10月中に事業主様から配付される予定ですので、
お手元に届いたら必ず開封し、内容に誤りがないかを確認のうえ、大切に保管してください。

資格情報のお知らせ



医療機関の窓口で、この部分をマイナ保険証と一緒に提示
すれば、カードリーダーに不具合があった場合などでも
健康保険が適用されます。

ただし、「資格情報のお知らせ」だけでは
保険適用されませんので、
必ずマイナンバーカードとセットでご持参ください。



※画像は現時点でのイメージです。
様式は変更される場合があります。

「資格情報のお知らせ」には健康保険の「記号・番号」が載っています。
ナオリ健保への各種申請のときなどにご確認ください。

マイナポータルでも
確認できます
下記をご覧ください

マイナ保険証に移行後の、健康保険の記号・番号等の確認手段

- 「資格情報のお知らせ」
- マイナポータル（健康保険証利用登録済みの場合）



マイナンバーカードに
に関するお問い合わせは
こちら

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30（年末年始を除く）

紛失・盗難による
マイナンバーカードの
一時利用停止は
24時間365日受付中！

豊富な健診&検診メニューで病気の

早期発見・早期予防を!

は、ナオリ健保独自の事業です。協会けんぽでは実施していません。

1

40歳になったら
特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、該当者および予備群を減少させるための事業です。

対象者 40歳～74歳の被保険者・被扶養者

実施時期 年間

受診者負担金 特定健診……被扶養者はなし
特定保健指導…被保険者・被扶養者ともになし



2

気になる健診(検診)は【スグ見るケンポ】で詳細をご確認ください!

見えない部分もしっかりチェック
人間ドック

契約健診機関では二次検査の負担金なし*

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 年間

受診者負担金 一泊人間ドック…30,000円
半日人間ドック…12,000円



3

無料でおトクに
節目健診(半日人間ドック)

契約健診機関では二次検査の負担金なし*

対象者 40・45・50・55・60歳の被保険者

実施時期 年間

受診者負担金 なし



4

自覚症状がないからこそ
生活習慣病健診

契約健診機関では二次検査の負担金なし*

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 年間

受診者負担金 4,000円

△同一年度内に婦人健診と重複して受けることはできません



5

年に1回は
婦人健診(巡回)

指定健診機関では、二次検査は負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

実施時期 6月～1月

受診者負担金 5,000円

△同一年度内に生活習慣病健診と重複して受けることはできません



6

早期発見がカギ
大腸がん検診(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

実施時期 10月21日～11月29日

受診者負担金 300円

申込締切 10月11日

被扶養者の方は裏表紙の申込書をご利用ください!



40歳以上の被扶養者の方へ

QUOカードプレゼント!

パート勤務先などで健診を受けたら結果票をご提出ください。

今年度(令和6年4月1日以降)にナオリ健保以外の健診(パート勤務先の健診等)を受診した方は、結果票をご提出ください。基本項目をすべて受診されていた場合にQUOカード(1,000円分)を差し上げます。

ナオリ健保の健診を受診された場合は、健診結果はすでにナオリ健保に提供されていますので対象外となります。

ご提出の際、結果票の他にもう1点書類が必要になります。ご提出前に一度、ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。

特定保健指導対象者はこうして決まります

健診結果	
内臓脂肪	リスク
① 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 ② BMI※が25以上 ※BMI=体重(kg)÷身長(m) ²	① 血糖が高い ② 血圧が高い ③ 脂質異常がある ④ 喫煙習慣がある

レベル分け(階層化)

リスク 高 → 積極的支援
リスク 中 → 動機付け支援
リスク 低 → 情報提供

特定保健指導

特定保健指導

メタボ予防&脱出のための3ステップ

STEP 1 結果が届く
特定保健指導の対象となった方は特定健診・人間ドック・生活習慣病健診等の結果の中にパンフレット「特定健康診査受診結果及び特定保健指導のお知らせ」が同封されています。

STEP 2 申し込む
健診結果に同封のはがきでお申し込みください。

STEP 3 保健指導を受ける
保健師や管理栄養士などの専門スタッフにサポートを受けながら、食事や運動など生活習慣改善に取り組みます。

被扶養者の方こそ健診を!

子育てや介護で忙しい、異常を感じないから必要ないなど、何かと理由をつけて健診を先延ばしにしていますか?
病気は初期には自覚症状がないため、気づかぬうちに進行しているかもしれません。手遅れにならないために、年に1回は必ず健診を受けましょう。

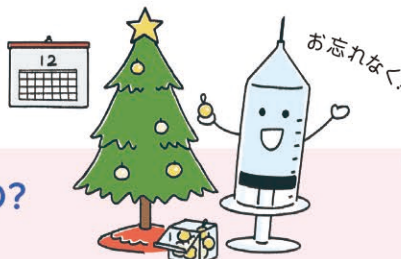
★4月に特定健診(40歳以上が対象)、5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

 は、ナオリ健保独自の事業です。
協会けんぽでは実施していません。

毎年受けよう インフルエンザ予防接種補助

対象者 被保険者

補助金 年度で1,500円まで



Q インフルエンザワクチンはいつ頃接種すればいいの？

A 12月中旬までに接種しましょう。

インフルエンザは例年、12月～4月頃に流行し、とくに1月末～3月上旬がピークとなります。そのため、ピーク前の12月中旬までに接種を済ませておくのがおすすめです。



インフルエンザワクチンのもっとも大きな効果は「重症化予防」

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体が作られます。抗体があることでインフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても発症や重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方は重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

ワクチンのはたらき

- 1 免疫反応で体の中に**抗体**ができる
- 2 ウイルスが体内に入る（感染）
- 3 **抗体**がウイルスの増殖を抑える



無料&短期間で始めやすい！ 禁煙サポート

禁煙は、自らの健康を守るだけでなく、受動喫煙の防止や節約など、周囲や家族にも大きなメリットがあります。ナオリ健保の禁煙サポートは短期間のお試しとして気軽に受けられ、自己負担なし！
禁煙補助剤を使用するため、自力で禁煙するより体と心に負担がかかりません。禁煙に興味をお持ちの方は、この機会にぜひご参加ください。

対象者 喫煙している被保険者・被扶養者
(20歳～74歳)

自己負担 なし



選べる2コース

コースの同時選択はできません。お一人様、年度内1回限り。

① ニコレットコース

ニコレット(ガム)2週間分
※喫煙本数が少なめの方向け



② パッチコース

パッチ(貼り薬)1週間分
※喫煙本数が多めの方、ガムが苦手な方向け



禁煙すると、
直後から効果が表れます！



禁煙をすると、20分後には血圧や脈拍が正常化し、24時間後には心臓発作のリスクが低下し、2週間～3か月で循環器の機能が回復、1～9か月で咳や息切れが改善するなど、効果は目に見えて表れます。1年が経過すると肺機能の改善、2～10年で脳卒中や肺がんのリスクも大きく低下します。



「いまさら禁煙したって…」などとネガティブにならず、今すぐ禁煙の効果を実感しませんか？

[参考] e-ヘルスネット(厚生労働省)

10月・11月・12月は健康保持強調月間です

自分できずこう 自分の健康

ナオリ健保の
健康づくり事業で自分も、
家族も、もっと元気に！

ナオリ健保では、今年も10月～12月の3ヵ月を「健康保持強調月間」とし、各種健診などさまざまな健康づくり事業を実施してまいります。
お子さまから高齢のご家族まで、みんなで元気に過ごしましょう。



詳細はナオリ健保ホームページへ！

ナオリ健保 検索



手洗い・うがい・歯みがきの習慣を身につけよう！



つよい子 キャンペーン

好評につき
若干名を追加募集します！

手洗い・うがい・歯みがきができれば、
カレンダー台紙にお好きなシールを選んで貼れます。
毎日シールを貼って、元気に過ごせる良い習慣を
楽しく身につけましょう！

対象者 今年度 2歳～6歳になるお子さま

実施期間 10月～12月

申込方法

メールに次の内容を記載し、ナオリ健保
jigyo@naori-kenpo.or.jp へご送信ください。

件名 つよい子キャンペーン

- ① 健康保険証の記号・番号
- ② 被保険者氏名
- ③ 対象者(お子さま)氏名*
- ④ 対象者の生年月日*

*複数人の場合、並べて入力してください。

詳しくは
こちらから



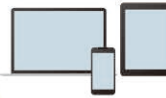
アンケートに
回答いただくと
後日プレゼントが
届きます！

健康情報提供サービス

PepUp. 楽しく健康に!

みなさまの健康づくりを応援するサイト Pep Upには、健診データの管理や医療費のお知らせ、ヘルスケア記事などのコンテンツが盛りだくさん。参加するとどんどんポイントがたまって、商品と交換できます。登録がまだの方は、ぜひ手続きを!

パソコン・スマホ・タブレットで



参加して、各イベントの**目標達成・健康改善**で
年間最大4,330P もたまります!

登録案内通知をなくしてしまった、本人確認用コードがわからない方は **簡単3ステップ**で本人確認コードを取得しよう

STEP 1
Pep Up登録申請
フォームへアクセス



STEP 2
本人情報等の
入力

STEP 3
「本人確認用コード」の
お届け

登録
完了!

※「本人確認用コード再発行依頼書」でも申請できます。ナオリ健保ホームページからダウンロードできます。
※8~10月に加入手続きした方には、12月下旬に案内を発送します。

PepUp 2024年後半 おすすめイベント♪

9月 10月 11月 **ウォーキングラリー**

参加して目標達成で **各回最大500P GET!**
年間で3回 個人目標達成で **ボーナス1,000P GET!**



抽選で3名様に
Present!
エントリーされた方を対象に、ウェアラブル端末「Fitbit Inspire 2」をプレゼント! (各回抽選)

エントリー期間

開催期間

それぞれ
エントリーが
必要です

2024年
第3回

9/2月~9/8回

終了して
います

9/9月~9/29回

開催中!

2024年
第4回

10/21月~10/27回

10/28月~11/17回

ポイント
たまる!

12月 **健康チャレンジ**

体重測定チャレンジ
200P GET!

Pep Up内で
開催予定!

詳細は12月にお知らせします!

たまったポイントは商品と交換!



この他にも、
健康関連グッズや
カタログギフトなどいろいろ♪

失効にご注意!

有効期限は3年。
早めに交換ください!

その他

Pep Upニュースでは、健康に関する知識やレシピなど役立つ情報を随時配信。読むとポイントがもらえる記事もあります。

女性のからだ
ケア&キュア

自分の乳房に関心を!

ブレスト・アウェアネス

日本人女性にもっとも多い乳がん。「ブレスト・アウェアネス」は乳房を意識する生活習慣のことで、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持つことが乳がんの早期発見につながります。さあ、あなたも今日から始めましょう。

! 1年間に約9万人が乳がんと診断されています

乳がんは乳腺組織にできるがんで、その発生には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人*にのぼります。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45~74歳ごろが発症のピーク*です。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

※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)(2019)

乳がんのおもな発生要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 運動不足
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる



ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる「乳房チェック」を習慣にしましょう。

気軽に乳房を
チェック



② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、乳房の変化に気づけます。しこりを探すという行為や意識は必要ありません。

乳房の変化の例

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 乳頭からの分泌物
- ☐ 乳頭や乳輪のただれ
- ☐ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ☐ 乳房の痛み など



マンモグラフィ

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化に気づいたら、乳がんの早期発見・早期治療のため、なるべく早く乳腺の専門医へ相談を。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨しています。2年に1回の受診で乳がん死亡率が減少すると科学的に証明されています。

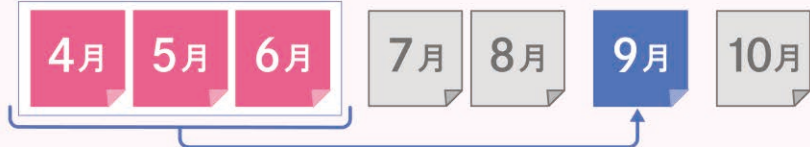
9月分から 保険料が変わる人がいます

健康保険の保険料は、みなさまの報酬（給与等）に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年4月～6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。



健康保険料の決まり方

4月～6月の
3カ月の平均報酬から
標準報酬月額を決定



標準報酬月額に変更のない方は、保険料は変わりません。

みなさまの健康保険料
(9月分) = 新たな
標準報酬月額 × 健康保険料率
[51/1000]

健康保険料は
事業主も負担しています。
事業主の負担保険料率
[51/1000]

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。
※40歳以上65歳未満の方は、健康保険料とは別に介護保険料も徴収されます。

振込口座は 三菱UFJ銀行へ

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等のお支払いにおける振込事務のとりまとめ金融機関は「三菱UFJ銀行」です。事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようご協力をお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせ ナオリ健保 総務課 TEL 052-618-5517



通勤中・仕事中的けがは 労災保険

通勤中や仕事中的けがなどで病院にかかるときは、労災保険が適用されます。健康保険は使えませんので、いざというときに慌てないよう確認しておきましょう。

労災保険の対象となるケース

通勤中（通勤災害）

- 出勤中に駅の階段で転倒した
- 帰宅途中に買い物をして通勤経路に戻った後にけがをした など



工作中（業務災害）

- 仕事や仕事の準備 ●片付け中にけがをした
- 仕事にトイレに行く途中でけがをした など

誤って健康保険で受診してしまった場合は？

ナオリ健保が負担した医療費を返納いただくなどの手続きが必要になります。すみやかにナオリ健保にご連絡ください。

通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること、と定められています。帰宅途中に通勤経路を外れて買い物などをした場合、その時間は除きます。

労災に該当するかどうかを決定するのは労働基準監督署です。このケースは労災？と判断に迷ったら、勤務先を管轄する労働基準監督署・労働局にご相談ください。労災保険相談ダイヤルもご活用いただけます。

労災保険
相談ダイヤル  0570-006031 受付時間 8:30～17:15
(土日祝日、年末年始を除く)

2024年10月から

先発医薬品のお薬代が増える場合があります

2024年10月から、ジェネリック医薬品があるにも関わらず、薬局で先発医薬品を希望すると、お薬代の自己負担が増える場合があります。ジェネリック医薬品を使う場合は、お薬代の増額はありません。

そもそも、先発医薬品・ジェネリック医薬品って…？

先発医薬品とは、最初に発売されたお薬のこと。一方、ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分・効果・安全性で、価格を低く抑えたお薬のことです。

ジェネリック医薬品が
広まっているお薬なら、
ジェネリックのほうが
さらにお得になるよ！

どんなときに、先発医薬品のお薬代が増えるの？



増額の対象となる先発医薬品※1

- ① ジェネリック医薬品が
発売されてから5年以上経過したもの※2
- または
- ② ジェネリック医薬品で
50%以上置き換えられているもの

※1 バイオ医薬品は除く ※2 ジェネリック医薬品での置換率がきわめて低い場合を除く

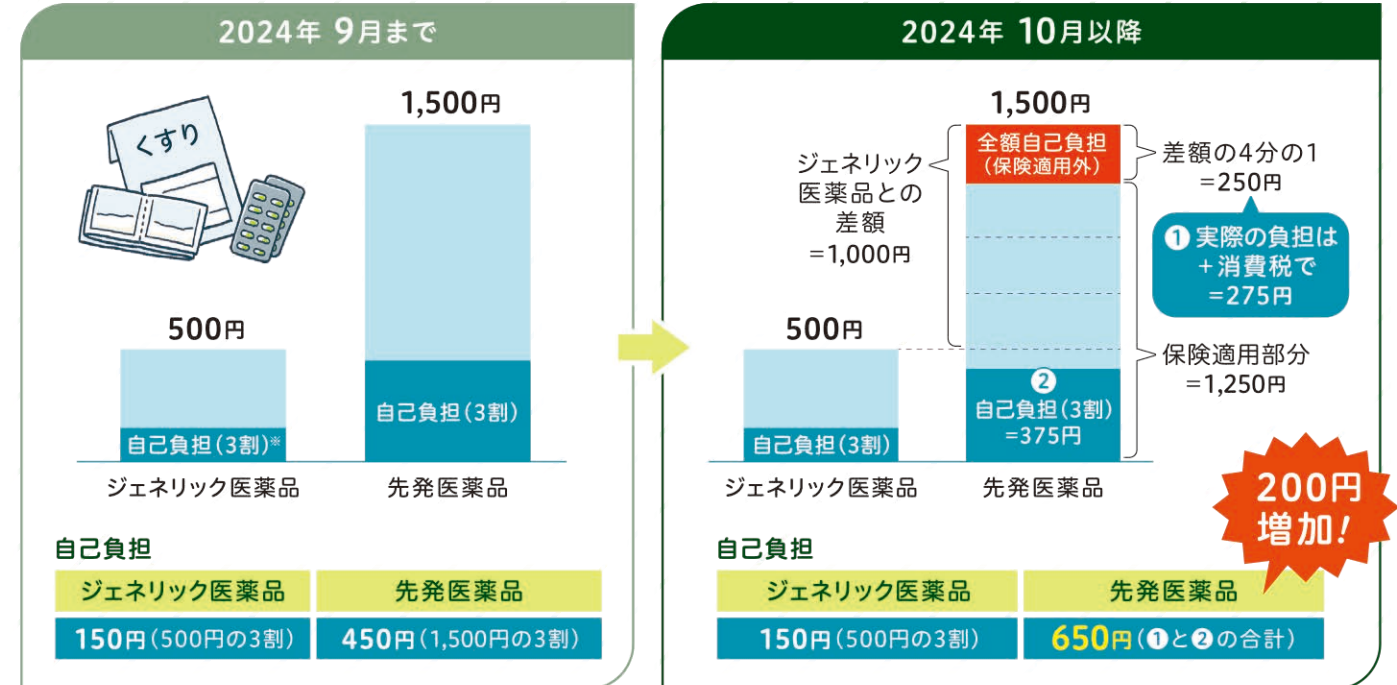
増額の対象とならないケース

- ① 医療上の必要性があって先発医薬品を使用する場合
- ② 薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

前と比べてどのくらい増えるの？

先発医薬品とジェネリック医薬品との差額の4分の1にあたる部分が全額自己負担（保険適用外）になります。

●お薬代の計算例（先発医薬品1,500円、ジェネリック医薬品500円の場合）



※未就学児・70～74歳の現役並み所得者以外の方の自己負担は原則2割。

ジェネリック医薬品を選ぶと、自分の節約になるだけでなく、ナオリ健保が負担する医療費も抑えることができます。ジェネリック医薬品に切り替えてくださっている方、これから切り替える方、ありがとうございます！

実は
危険!

座りすぎ

あなたは1日何時間座っていますか？

座ること自体が「健康に悪い」という認識を持っている方は、そう多くないかもしれません。

しかし、「座りすぎ」は血流や代謝を悪化させ、健康に悪影響を及ぼします。



さまざまな病気のリスクがアップ!

座っている時間が長いと、代謝が悪化して太りやすくなるうえ、さまざまな病気のリスクが高まります。

また、腰への負担も大きく、腰痛や椎間板ヘルニアなどの原因にもなります。

座る時間が11時間以上の人、4時間未満の人に比べて死亡リスクが40%も高いという研究^{※1}や、1時間座り続けるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究^{※2}もあります。座りすぎは、まさに命にかかわる危険な生活習慣です。



メンタルヘルスにも悪影響

座りすぎは、体だけでなく心にも悪影響があります。

12時間以上座っている人では、6時間未満の人に比べて、メンタルヘルス不調が3倍も多いことがわかっています。



こまめに動いて、座りすぎ解消!

ウォーキングやジムでの筋トレなどの運動は、健康維持に欠かせないものです。

しかし、帰宅後や週末などにまとめて運動するのであれば、

「座りすぎリスク」そのものが解消できるわけではありません。

座りっぱなしの時間を減らし、30分～1時間ごとに席を立って体を動かしてみましょう。

職場で

- こまめにコピーや資料を取りに行く
- 用事があるときは内線やメールで済ませず話しかけに行く
- お昼休みは歩いて外のお店へ行ったり、食べ終わったら散歩したりする



自宅で

- テレビのCM中は立ち上がって体操する
- リモコンは立ち上がらないと取れない場所に置く
- こまめに家事をする

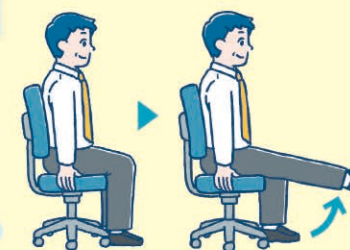


どうしても座りっぱなしになるときは…

座ったままできるエクササイズで代謝アップ!

膝のばしエクササイズ (前腿を鍛える)

- 右膝を5秒かけてゆっくりと伸ばし、5秒キープ(つま先は反らす)
 - 5秒かけてゆっくりと下ろす
- 左右交互に合計20回×2セット



回数は目安です。自分のペースで頑張りましょう!

かかと上げエクササイズ (ふくらはぎを鍛える)

- 骨盤を立ててまっすぐ座り、踵を5秒かけて持ち上げる
 - 5秒かけて下ろす
- 30回×2セット

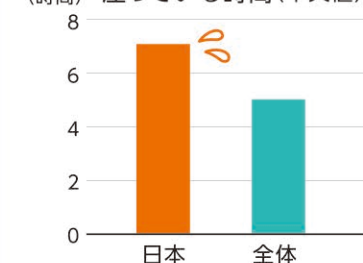


日本人の座位時間は世界トップ

多くの方は、起きている時間のおよそ3分の2を座って生活しているといわれています。世界20カ国を対象とした調査では、日本人の座っている時間(中央値)は世界でもっとも長い1日7時間という結果が出ています。



(時間) 座っている時間(中央値)



※1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500. ※2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30

