

OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2021.8
No.97



ホームページアドレス

<http://www.otgkenpo.or.jp>



令和3年度

予算が決まりました

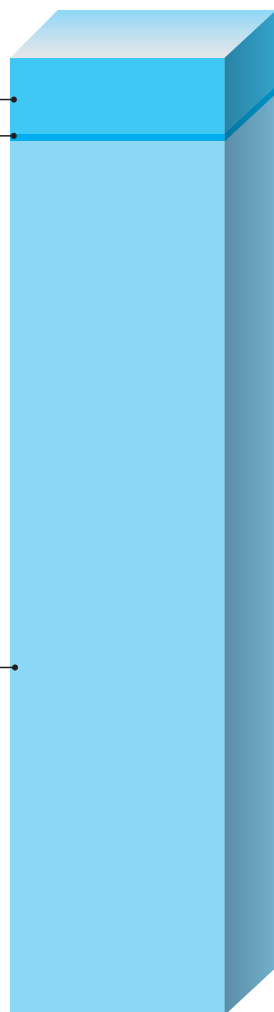
予算の基礎数値 (年間平均)

被保険者数	4,200人
平均標準報酬月額	350,000円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

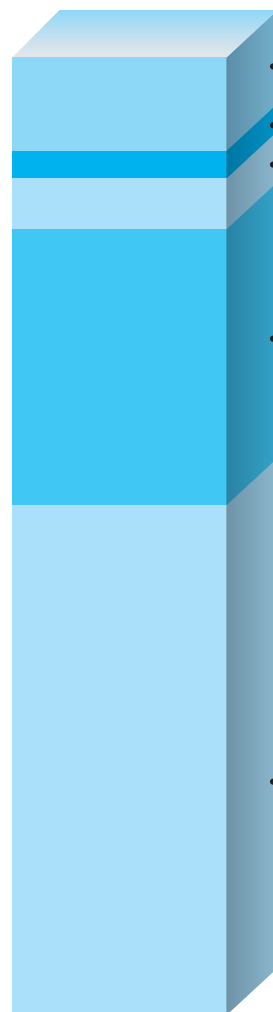
- 調整保険料収入 2,650万4千円
- 繰越金 1億5,000万円
- 繰入金 238万7千円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 4千円

- その他経常収入 1,925万4千円
- 国庫負担金収入 59万円
 - 雑収入 1,813万5千円 など

- 保険料収入 22億3,207万5千円



収入合計 24億4,522万4千円



支出合計 24億4,522万4千円

- 財政調整事業拠出金 2,650万4千円
- 予備費 2億882万3千円
- その他 239万6千円

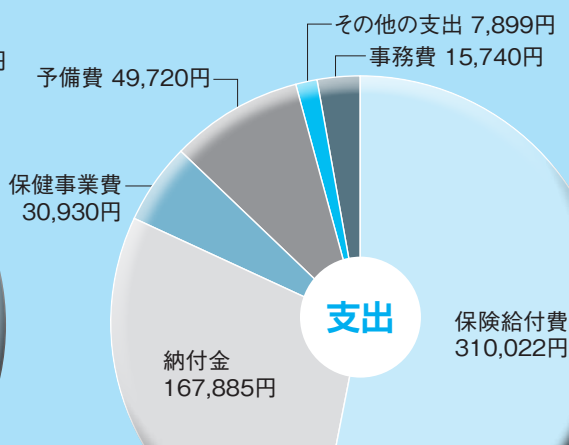
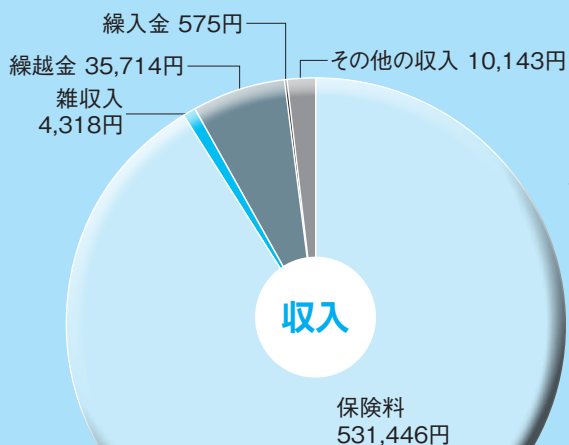
- その他経常支出 7,038万7千円
- 事務費 6,610万6千円
 - 連合会費 153万1千円 など

- 保健事業費 1億2,990万6千円

- 納付金 7億511万7千円
[保険料収入の32%に相当]
- 前期高齢者納付金 1億8,484万7千円
 - 後期高齢者支援金 5億2,025万1千円
 - その他 1万9千円

- 保険給付費 13億209万1千円
[保険料収入の58%に相当]

被保険者1人当たりの予算額 582,196円



先の組合会において、当健保組合の令和3年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

●健保組合を取り巻く状況

令和3年度はデジタル元年

健康保険組合連合会が4月に発表した「令和3年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国1,387組合の経常収支差引額は5,098億円の赤字予算となっており、赤字組合は1,080組合で全体の約8割となっています。特に新型コロナウイルスの影響を受けた宿泊業や飲食サービス業などの特定の業種の悪化が著しくなっています。

また、平均保険料率は9・23%、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は過去最高の10・06%となる見通しです。高齢者医療への拠出金は前年度比1,289億円（3・6%）増の3兆6,627億円、そのうち前期高齢者納付金は同1,007億円（6・5%）増の1兆6,467億円となっています。

これまでも、団塊の世代が後期高齢者入りする2022年以降、拠出金負担の急増が見込まれていました。すでに現役世代の負担は限界に達しており、健康保険組合がその一翼を担う国民皆保険制度の存続が危惧されています。そこに、今回の新型コロナウイルスの感染拡大が健康保険組合の財政にも大きな影響を与え、財政危機が1年早まることとなりました。

このような中、一定の所得がある75歳以上の医療費窓口負担を、1割から2割に引き上げる医療制度改革関連法が6月4日に成立しました。少子高齢化が進む中、現役世代の負担を軽減するための構造改革を進めることが急務となっています。

新型コロナウイルスの感染拡大は、働き方や暮らしにも大きな変化をもたらしました。ICTを活用した在宅勤務の推進、行政・医療・教育のデジタル化が進み、9月には「デジタル庁」が創設されます。また、3月からプレ運用が開始されたオンライン資格確認等のシステムも、10月には本格運用が予定されています。

●令和3年度予算の状況

前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、被保険者数の増加に伴い前年度比585万8千円増を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費についても、前年度比8,701万8千円増を見込んでいます。一方、高齢者医療制度にかかる納付金については、前年度比2億8,765万4千円減となりました。これは前年度同様、前期高齢者納付金の精算等があったためです。保健事業については、前年度比1,593万8千円増となりました。

今年度は納付金が大幅に減少したので、経常収支では4,382万8千円の黒字を見込んでいます。

令和3年度は、第2期データヘルス計画・第3期特定健診・特定保健指導の4年目にあたります。みなさまにおかれましてもまず、コロナウイルス感染症対策を実施していただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用などで医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険

●令和3年度予算の状況

介護保険料率は前年度据え置き

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。令和3年度は前年度同様、千分の17・0に据え置きました。

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	2億4,597万9千円
繰入金	1,000万0千円
雑収入等	6千円
収入合計	2億5,598万5千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億5,393万4千円
介護保険料還付金	1万7千円
雑支出	2千円
予備費	203万2千円
支出合計	2億5,598万5千円



予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,376人
平均標準報酬月額	390,818円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000

もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を
受けると…
芽の状態で
発見

生活
習慣病



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診に
なると…
少し進んだ
状態で発見

生活
習慣病



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診に
なると…
もっと進んだ
状態で発見

生活
習慣病



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

健診を受けないで
放置すると…
病気を発症して
気づく

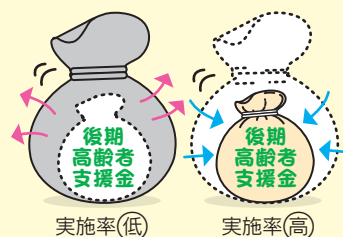
生活
習慣病



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



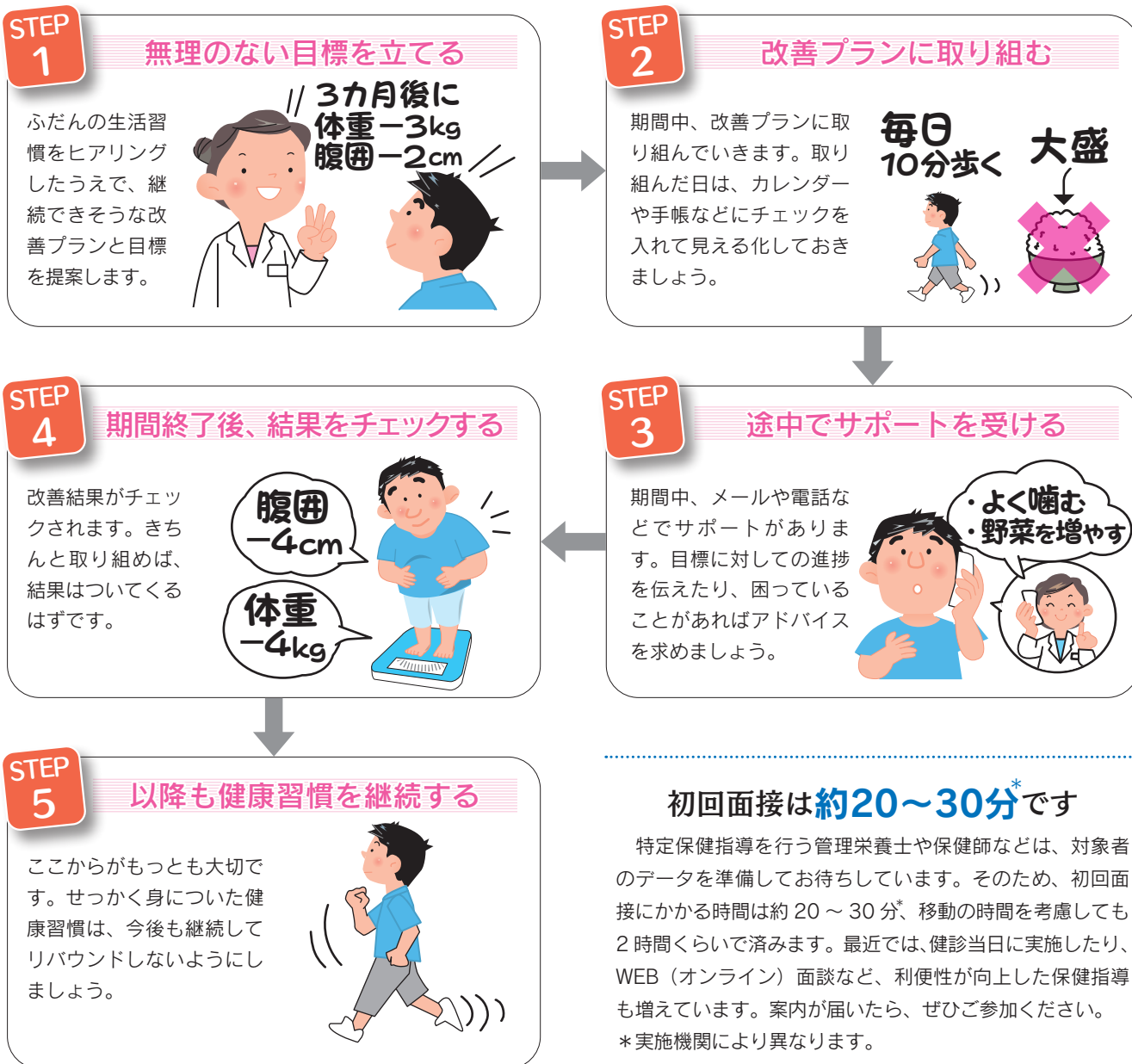
健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導が終わったからといって、もとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

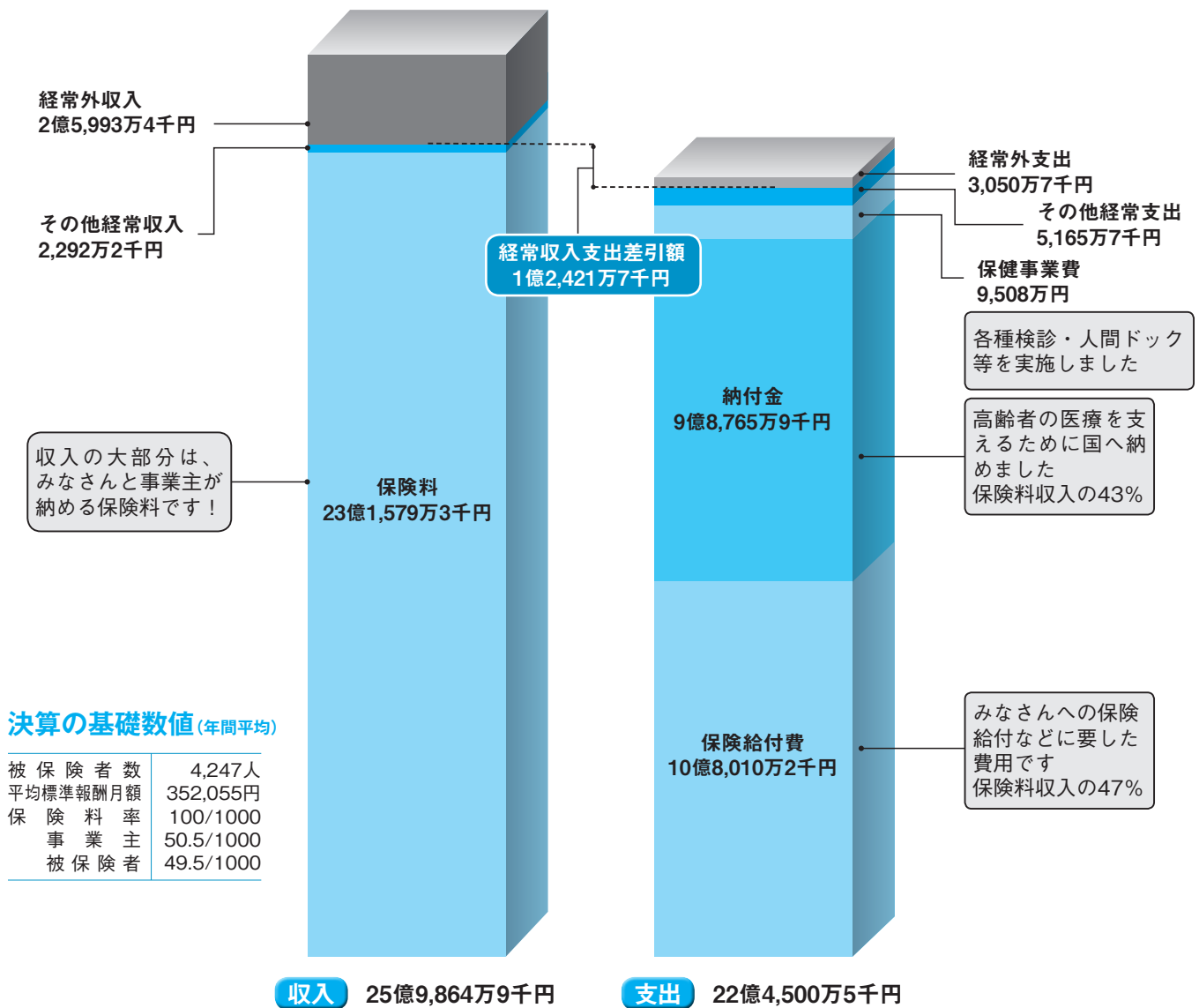


特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）



令和
2年度

決算が終わりました



健保組合の収入の大部分を占めているのは、みなさんと事業主が相互負担する保険料です。そして、支出の多くはみなさんへの健康保険の給付や高齢者医療制度を支えるための納付金、みなさんの健康づくり事業に使われました。

令和2年度の保険料収入は、令和元年度決算に比べて1,939万5千円の減となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では23億3,871万5千円となりました。

支出においては、保険給付費は令和元年度決算に比べて610万6千円の増となりました。一方、組合財政を圧迫している納付金は令和元年度決算に比べて2億69万6千円の大幅減となりました。その他、保健事業費や事務費などを加えた経常支出合計では22億1,449万8千円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額では1億2,421万7千円の黒字となりました。決算残金3億5,364万4千円のうち、2億360万9千円を別途積立金に積み立て、1億5,003万5千円を次年度に繰り越しました。

令和2年度決算は黒字となりましたが、被保険者数が増えているのに保険料収入が減少したことや、予算のページでの健保組合を取り巻く状況で触れたとおり、2022年問題や新型コロナウイルス感染症の拡大など、組合運営の先行きは不透明です。また、納付金が増加に転じた場合、財政面で大きな影響が出るようになります。今後も、これらの状況を注視していく必要があります。

健康保険

経常収入支出差引額、プラス1億2,421万7千円



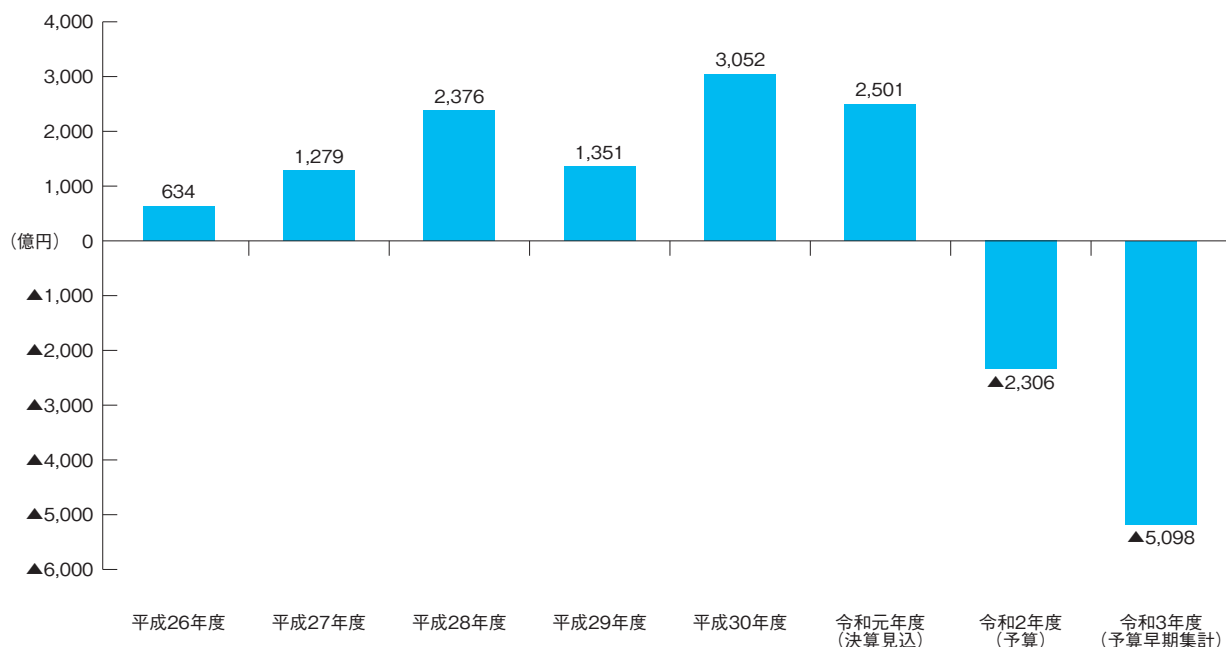
介護保険

収支差引額2,772万7千円

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主と40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

令和2年度の決算は、別表のとおり2,772万7千円の決算残金を残すことができました。決算残金は全額、準備金に積み立てました。

全国の健保組合の経常収支の推移



介護保険の収支

決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,303人
平均標準報酬月額	398,932円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000

収入

科目	金額
介護保険収入	2億5,003万7千円
繰入金	120万円
雑収入	2千円
収入合計	2億5,123万9千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億2,351万2千円
支出合計	2億2,351万2千円
収支差引額	2,772万7千円



photo Nakamura Osamu

パノラマステーション「ライトケープ（光の洞窟）」

清津峡溪谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン／MAD アーキテクトの艺术作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡溪谷トンネル

④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）

⑤ 大人 800 円 小中学生 400 円（イベントにより変更あり）

⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ⑦ 025-763-4800



JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約 25 分。
清津峡入口バス停下車。



関越自動車道「塩沢・石打
IC」から国道 353 号線約
25 分。



十日町市観光協会

⑧ 025-757-3345

<https://www.tokamachishikankou.jp/>

清津峡溪谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。

全長 750m に及ぶ清津峡溪谷トンネルは 2018 年に「大地の芸術祭」の
アート作品として改修され、現在は雄大な溪谷美とアートの両方を楽しむことができる。



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡つたら左に曲がり、なだらかだが約 2 km 続く坂道を上っていきこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡溪谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アーティスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な溪谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。



ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館「キナール」

1 階は市場やイベントができるスペース、2 階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の 1 つ。



① 10:00 ~ 17:00
 ② 一般 800 円 小中学生 400 円
 (企画展により変更あり)
 ③ 水曜日、年末年始 ④ 025-761-7767
 ※ 2021 年 7 月下旬まで改装のため休業中

芸術祭のアート体験

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

① 10:00 ~ 17:00 ② 一般 500 円 小中学生 300 円
 ③ 火、水曜日 ④ 025-595-6180



鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

① 10:00 ~ 17:00
 10 月・11 月は 10:00 ~ 16:00
 (最終入館: 閉館時間の 30 分前)
 ② 大人 800 円 小中学生 300 円
 ③ 水・木曜日
 (祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
 ④ 025-752-0066
 (冬季閉館中 025-761-7767)



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布海苔」を使った新潟名物。つるつとしたのどごとと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店
 ① 11:00 ~ 21:00
 (ラストオーダー 20:30)
 ③ 不定休 ④ 025-768-3311



⑤ 天へぎ (1 人前) 1,518 円
 (写真は 3 人前)

※営業時間や料金等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 等をご確認ください。

アウトドア気分でリフレッシュ！ おうちキャンプ



自宅でキャンプを楽しむ「おうちキャンプ」が人気です。庭やベランダ、リビングにキャンプ用品をセッティングすれば、家にいながらアウトドア気分が味わえてリフレッシュできます。家族でおうちキャンプを楽しんでみませんか。

非日常な体験が 五感を刺激する

自然の中でキャンプをする醍醐味は、非日常な体験。楽しいだけでなく、日常生活を離れていつもと違う環境に身を置くと、五感が刺激され、リフレッシュできます。

おうちキャンプのフィールドは日常生活をおくっている自宅ですが、そこにテントを張るなどして過ごせば、十分、非日常な体験になり、野外キャンプと同様の効果が期待できます。キャンプ初心者の人にも気軽にはじめられるのも人気の理由です。

また、子どもにとっては、家が遊び場になるだけでなく、自然への関心や好奇心を広げるきっかけにもなるとして注目されています。

雰囲気づくりと キャンプ飯で 気分を盛り上げよう

おうちキャンプで非日常を体験するコツは、まずキャンプの「雰囲気づくり」です。

あるとキャンプ気分が高まるのは、テントやランタン、アウトドア用のテーブルや椅子など。庭やベランダ、リビングにこうしたものを少し取り入れるだけで、キャンプの雰囲気が演出できます。最近はコストパフォーマンスに優れたキャンプ用品が多数あります。

「キャンプ飯」もキャンプならではの楽しみです。キャンプ飯のよさは、調理器具ひとつで手間をかけず、素早く豪快に作れるところ。ぜひ、子どもたちといっしょに作りましょう。

おうちキャンプをするときは、テレビやスマホから離れて遊ぶ楽しさも満喫したいものです。

自分たちにあったムリなくできるやり方で、おうちキャンプをはじめてみましょう。

キャンプ初心者向け

おうちキャンプの楽しみ方

庭やベランダ、リビングで手軽にキャンプ気分が味わえる方法を紹介します。家にあるものを活用したり、飾りつけなどを工夫して、わが家ならではのおうちキャンプを楽しみましょう。

テントを張り、子どもの遊び場にしたり、 寝袋を持ち込んで寝てみる

ペグ(杭)なしで自立するワンタッチテントやポップアップテントなら組み立て簡単！

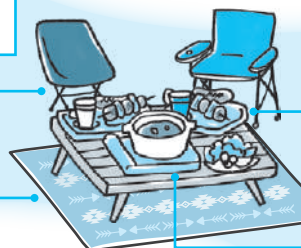
キャンプ
みたい！



アウトドア用のテーブルや椅子を設置し、 食事やティータイムを楽しむ

テーブルと椅子が変わるだけで気分が変わる！

ラグマットや人工芝を敷けば雰囲気アップ！



アウトドア用の食器を使うだけで気分アップ！

カセットコンロとお鍋や、バーベキューコンロがあれば手軽にキャンプ飯が作れる！

子どもたちに手伝ってもらいながら キャンプ飯を作る

部屋の明かりを消してランタンの明かりだけになると雰囲気アップ！



LEDランタンなら安全・安心

ランタンの明かりを楽しむ

テレビやスマホから離れて遊ぶ

カードゲームやボードゲームなら、大人も子どもも対等に楽しめる！



おうちキャンプで注意したいこと

- 楽しさのあまり大声で話したり、室内を走り回ったりするとご近所迷惑になるため注意する。
- ベランダや専用庭でのバーベキューが禁止されている場合は、キッチンで調理を行う。
- ベランダや庭でバーベキューをするときは、煙や匂いでご近所に迷惑をかけないように注意する。
- ベランダや専用庭は避難経路も兼ねているため、テーブルや椅子はその都度、設置・撤去する。

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ……………4枚	しょうゆ……………小さじ2
みょうが……………2個	塩……………少々 (0.5g)
サラダチキン……………80g	そうめん……………2束 (100g)
トマト……………2個 (350g)	しょうが(すりおろし)…小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 ⏰ 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



材料（2人分）

A レモン果汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………150ml
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 ⏰ 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)に 認定されました!

健康経営優良法人とは?

経済産業省は、健康経営[®]に係る各種顕彰制度として平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行い、平成28年度に「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。



健康経営に取り組む優良は法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備します。

健康経営優良法人2021では、中小規模法人部門で7,934法人が認定されました。

※健康経営[®]は、特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。



健康宣言

OTG健康保険組合では、職員一人ひとりが、心身ともに、健康で働く意欲に満ち、健やかで豊かな社会の実現に貢献できるよう、健康づくりに取り組んでまいります。

当健保組合の具体的な取り組み

- ① 職員の健康診断受診率100%を維持します。
- ② 健診の結果、要受診・要精密検査・要再検査の対象となった社員に受診を促します。
- ③ 保健指導の対象となった社員が指導を受けるよう促します。

毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために ——
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

▶ 特定健康診査・特定保健指導 無料

40～74歳の被保険者とご家族を対象に、生活習慣病予防のためのメタボリックシンドロームを判定する健診・保健指導を行います。

▶ 総合健診 (基本対象年齢：30歳・35歳、40歳以上の被保険者)

本人負担4,000円

▶ 短期人間ドック (基本対象年齢：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の被保険者)

本人負担7,000円

※受診する健診機関によっては異なる場合があります。詳細は事業所からの案内をご覧ください。

事業所における定期健診と兼用であり、特定健康診査の検査項目を含み、詳細な検査を追加しています。40歳以上の方が受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされます。

▶ 家族総合健診 (対象年齢：40歳以上の被扶養者) 本人負担4,000円

※受診する健診機関によっては異なる場合があります。詳細はご自宅にお送りしている案内をご覧ください。

特定健康診査の基本項目を含み、詳細な検査を設定しています。

40歳以上の方が受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされます。

▶ スマイル健診 (対象年齢：40歳未満の被扶養者)

40歳未満の被扶養者の方を対象とし、人間ドックコース・生活習慣病コース・定期健康診断コースを設け期間限定で健診をご案内します。

※対象となる方には、ご自宅へ10～11月頃案内予定です。当健保組合指定の健診機関に限り受診可能です。

▶ 保健雑誌の郵送 無料 ■ 「赤ちゃん和妈妈」の送付

赤ちゃんが誕生されて1年間、毎月送付します。

▶ インフルエンザ予防接種の費用補助 2,000円を上限に費用補助

毎年、流行するインフルエンザ。予防にはワクチンの接種が有効です。当健保組合では、被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種の費用補助を実施します。

接種費用のうち2,000円を上限に費用補助します。10月～12月に実施する予定です。

▶ 産業医・保健師による「OTG健康相談窓口」

当健保組合の産業医・保健師による健康相談窓口を開設しています。組合員の皆様にとりまして、より身近な相談相手として健康をサポートさせていただきます。

病気やケガ、育児、介護、心の悩みなどございましたら、お一人で抱え込むことなく、ぜひ、お気軽に当健康保険組合までご連絡ください。

OTG健康相談窓口

受付日時 平日 9：00～17：20

電話番号 (06) 6345-2856

▶ その他の事業

■ 「保険のしおり」の配布

■ 「けんぽニュース」の発行

■ 「医療費通知」・「ジェネリック医薬品切り替え通知」の送付

■ ホームページの運営

詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください

HPアドレス <http://www.otgkenpo.or.jp>



ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる。



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。



気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place