

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

2022.8
No.99



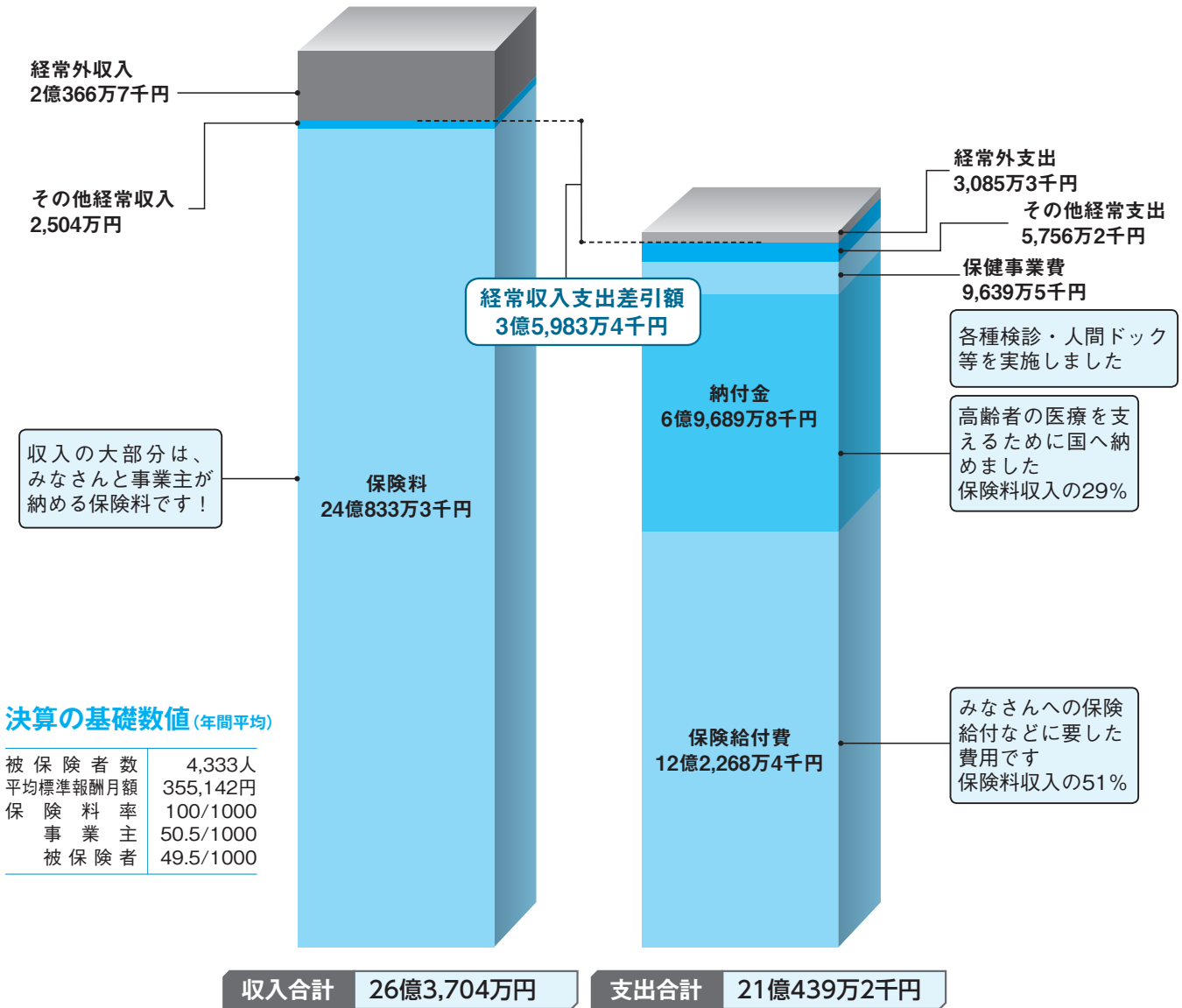
ホームページアドレス

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



令和3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3年度の保険料収入は、令和2年度決算に比べて9,254万円の増となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では24億3,337万3千円となりました。支出においては、保険給付費は令和2年度決算に比べて1億4,258万2千円増となりました。一方、組合財政を圧迫している納付金は前期高齢者納付金の精算等の関係で令和2年度決算に比べて2億9,076万1千円的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20億7,353万9千円となりました。

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3億5,983万4千円の黒字となりました。決算残金5億3,264万8千円のうち、1億円を準備金、2億8,256万4千円を別途積立金に積み立て、1億5,008万4千円を次年度に繰り越しました。

令和3年度決算も黒字となりましたが、保険給付費が大幅に増えています。新型コロナウイルス感染症の拡大や医療技術の高度化、高額薬剤への保険適用など、今後も保険給付費は増えていくことが見込まれています。納付金についても令和4年度予算では約9億4,000万円を見込んでおり、今後は厳しい組合運営が予想されます。

健康保険
 経常収入支出差引額プラス3億5,983万4千円

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。

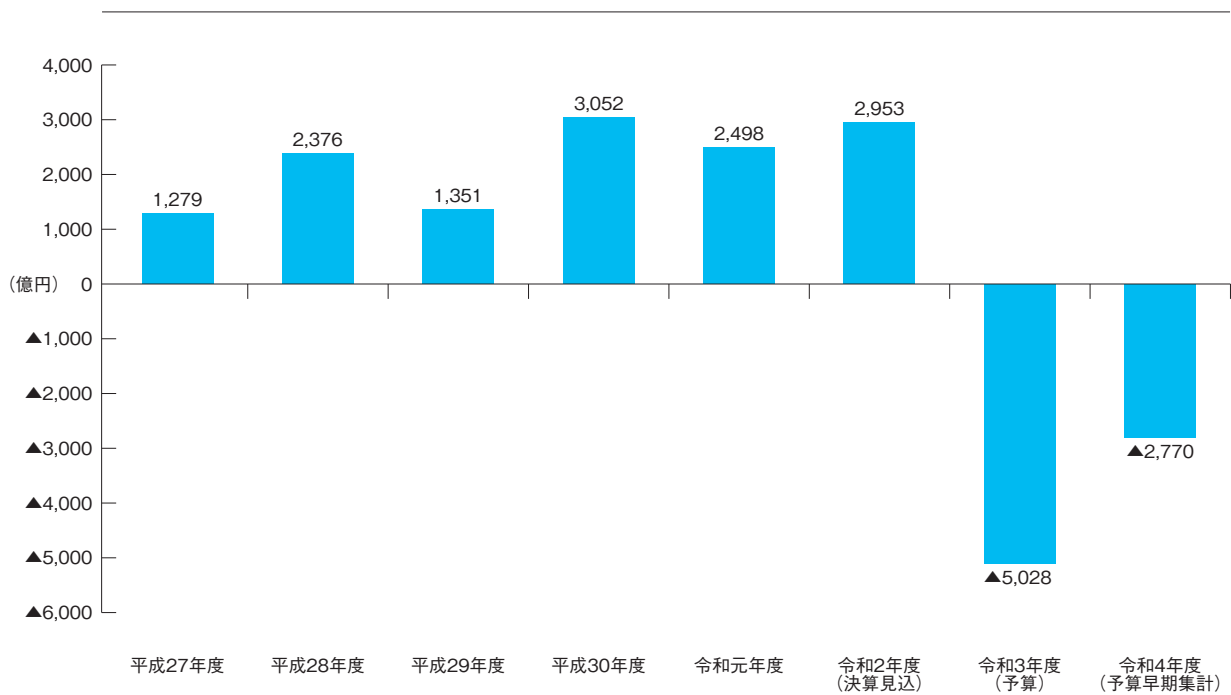
令和3年度の決算は、別表のとおり2,559万8千円の決算残金を残すことができました。決算残金は準備金に1,829万円増額、残りの730万8千円を翌年度に繰り越しました。

■健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が4月に発表した「令和4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組合の經常収支差引額は2,770億円の赤字予算となっており、赤字組合は全体の約7割となっています。また、平均保険料率は9・26%で後期高齢者医療制度が創設された平成20年度以降最も高い水準となっています。健保組合の保険料率は年々上昇しており、協会けんぽの平均保険料率10%の水準に近づきつつあります。

現役世代が減少するなか、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、令和24年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う拠出金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保障制度へと転換することが不可欠です。

全国の健保組合の經常収支の推移



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	3,433人
平均標準報酬月額	398,536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	2億5,777万6千円
繰越金	1,000万円
雑収入	1千円
収入合計	2億6,777万7千円

■支出

科目	金額
介護納付金	2億4,217万9千円
支出合計	2億4,217万9千円
収支差引額	2,559万8千円

健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

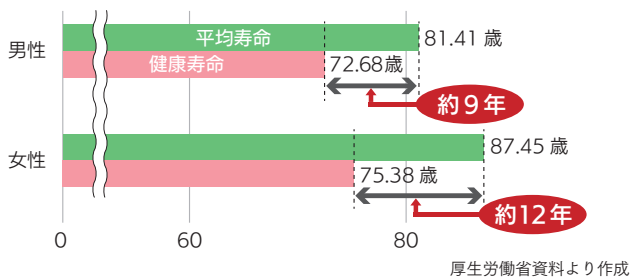
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳です。平均寿命は男性 81.41 歳、女性 87.45 歳であることから、男性約 9 年、女性約 12 年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより 10 分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、とりすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。





特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

無理なく取り組める **個人にあったゴールを設定します!**

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談 **START**

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
 - ・週4日は休肝日!
 - ・週末はウォーキング!



自信ないです…

特定保健指導の案内
もらうのは3回目…

一緒に取り
組みましょう!



その調子です!
飛ばしすぎは禁物ですが…

体重、腹囲とも
順調に
減ってます!



途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

最終評価 **3カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました!
身につけた生活習慣も
維持したいです!



すばうしいです!
よくがんばりました!



これで来年は指導を
受けなくて済みます!



結果

- 体重 ▲4kg **目標達成!**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成!**

継続支援 **2カ月後**

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を!

カラダの変化が停滞
して、気持ちも辛く
なってきました…



改善目標を変更
しましょう



途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
 - ・休肝日は週3日に
 - ・時間があるときだけでも
帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください!

令和4年6月1日から

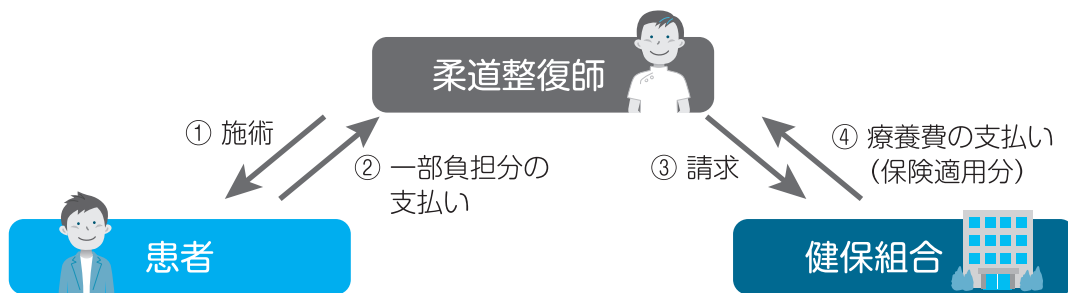
「柔道整復師の施術にかかる療養費について」 一部改正されました

柔道整復師（整骨院・接骨院）で施術を受けた場合、本来は患者が費用の全額を支払い、後日患者自身が健保組合へ負担分の払い戻しを請求する「償還払い」が原則となっていますが、窓口にて自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が多く行われています。

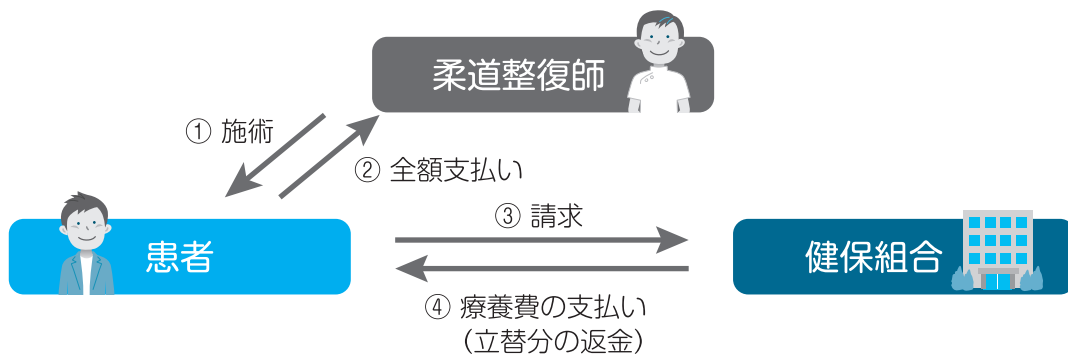


これについて、令和4年6月1日より施術の必要性を個々に確認する必要があると合理的に認められた場合、健保組合が受領委任の取り扱いを中止し、「償還払い」に変更できるようになりました。

受領委任払いのしくみ



償還払いのしくみ



償還払いへの変更の対象となる場合

- 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）にかかる療養費の請求が行われた柔道整復師である患者
- 自家施術（柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所の開設者および従業員に対する施術）を繰り返し受けている患者
- 保険者等が、柔道整復師からの再審査の申出に対する照会を適切な時期に患者にわかりやすい照会内容で繰り返し行っても、回答しない患者
- 複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

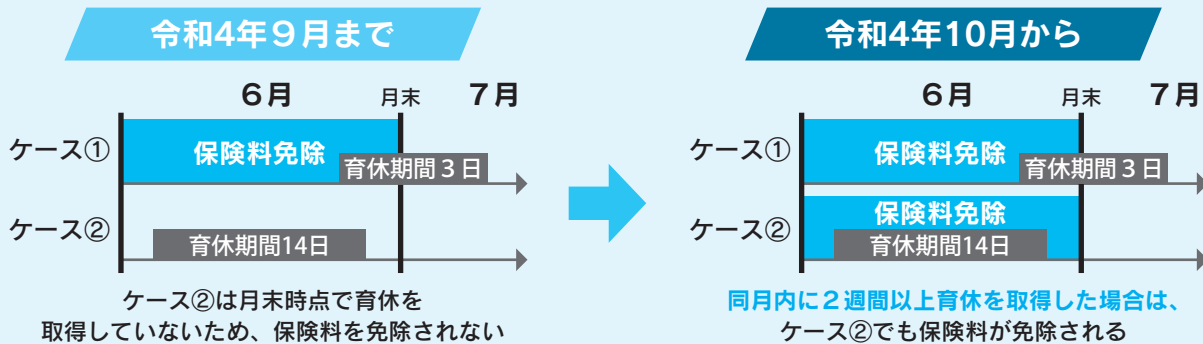
令和4年
10月から

健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。令和4年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、令和4年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、令和4年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

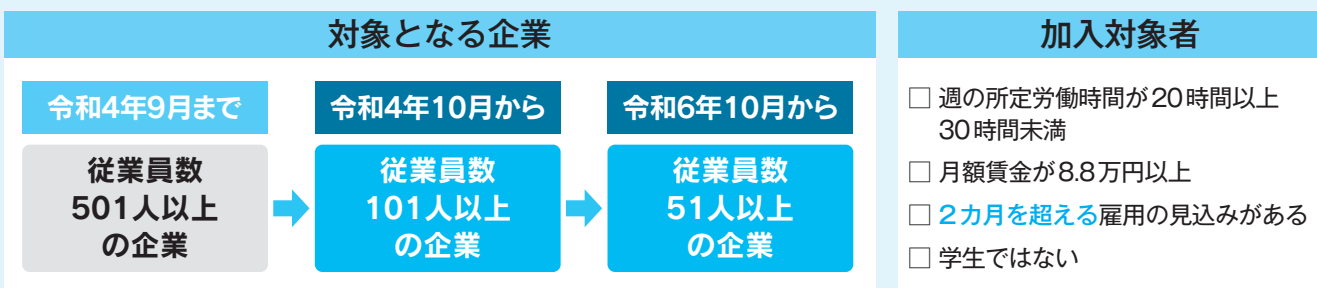
後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。令和4年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、令和6年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

昇

仙峡は、荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。

まずはバス停・昇仙峡滝上から始まるルートを書く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的に歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近に見ることができ、暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰

が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

仙娥滝

落差 30 mの迫力を眼前に見ることができる。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶



街道を歩いてみよう。昇仙峡は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみが

も

一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと、地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などに見えてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

INFORMATION

-  JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
-  中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分



昇仙峡観光協会
 ☎ 090-8648-0243
 🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



覚円峰

その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

覚円峰 (裏)

石門付近から見える姿。

天鼓林

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



奇岩群

ふぐ石、はまぐり石、猫石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



昇仙峡クリスタルファウンテン



総重量 600kgの水晶を使った、直径5m、高さ5mの噴水。

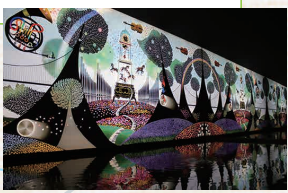
A コース

START/GOAL

影絵の森美術館

世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。

⌚ 9:00 ~ 17:00 (休) 年中無休
 ¥ 大人 900円、中高生 600円、小学生 500円、園児 300円
 ☎ 055-287-2511



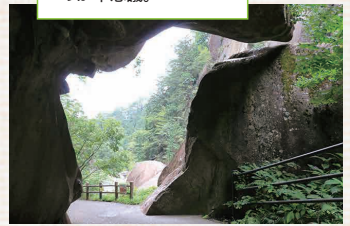
©Seiji Fujishiro/Horipro

B コース

START/GOAL

石門

巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。



羅漢寺橋

橋を渡った先には、阿彌陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



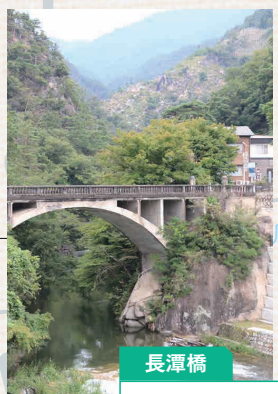
有明橋

羅漢寺橋まで1kmほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋

大正14年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ道路橋。



A コース 約2.0km 約30分

B コース 約6.0km 約1時間30分

食 ほうとう



山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙阿」のほうとう。

昇仙峡ロープウェイ

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

⌚ 9:00 ~ 17:30 (20分間隔で運行。12月1日~3月31日は~16:30)
 (休) 年中無休
 ¥ 往復：大人(中学生以上) 1,300円、小人(小学生以下4歳まで) 650円
 ☎ 055-287-2111



※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。

初めての方も、2回目以降の方もぜひお申し込みを!!

OTG 健康保険組合の特定保健指導

特定保健指導は40歳～74歳を対象としたメタボリックシンドロームに着目した生活習慣改善プログラムです。

健診結果より生活習慣病を発症するリスクが高く、生活習慣改善による予防効果の高い方に対してサポートしています。原則、年度内に1回、**無料**で受けていただけます!

半数以上の方が健診当日に受けています!

費用は
無料

▶ 健診当日に受けられる健診機関

心斎橋クリニック (大阪)	血圧で対象となった方のみ、当日実施可
京都工場保健会 (京都)	総合健診センター：当日実施可 宇治：血圧で対象となった方のみ、 当日実施可
滋賀保健研究センター (滋賀)	短期人間ドック受診者のみ、当日実施可
結核予防会 (東京)	対象となった方全員、当日実施可

毎年、同じ機関で保健指導を受けている方におすすめ!

▶ 後日案内の指導機関

コガソフトウェア	楽しく続けられる工夫が盛りだくさん ゲーム感覚で参加できます! 面談はオンラインのみ
東急スポーツオアシス	アプリを使用してどこでもジム体験 面談はオンラインのみ
スギ薬局 被扶養者限定	お近くのスギ薬局で受けていただけます 3,000円相当のお土産付き! 面談は対面かオンライン、お好きな方をお選びください



※詳細は健保組合よりご案内いたします

お問い合わせ

OTG健康保険組合
月～金 9時～17時
TEL：(06) 6345-2856
保健師：大谷・小野



健保組合の保健師が
直接店舗まで訪問します!!
店舗での面談を希望される方は
お気軽にお問い合わせ
ください。

季節の疾病

セルフケア

熱中症編

気温が高いこの時期に気を付けた
いのが、熱中症です。気温や湿度が高
い、強い日差しに長時間さらされると
いった外的環境に体が適応できず、めま
いや顔のほてり、吐き気などの症状が現
れます。

近年では地球温暖化の影響により、日
常生活における熱中症の発生が増加
しています。症状が重いと生命に危険が
及びますが、適切な予防法を知っていれ
ば熱中症を防ぐことができます。正しい
知識をもって熱中症予防を心がけま
しょう。



これで熱中症予防! 3つのセルフケア

care 1 睡眠環境を整えて疲労を溜め込まない

十分な睡眠で翌日に疲れを残さないことも熱中症予防には重要。クールダウン効果が高い寝具を使ったり、吸水性のあるパジャマを着用したりして快適な睡眠になるよう心がけましょう。

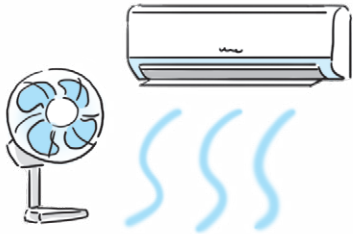


care 2 冷却グッズを使って効率よく体を冷やそう

長時間外にいたり運動をしたりして体温が上昇すると、熱中症の危険性が高まります。冷却シートやスカーフで首元などの太い血管が通る場所をしっかりと冷やしましょう。

care 3 室内を涼しくして快適に過ごそう

過度な節電や「この程度なら大丈夫」と我慢せずに、エアコンや扇風機を使って室温を涼しく保ちましょう。窓にブラインドやすだれをかけ、日光を遮るのも効果的です。





夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“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。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

材料(2人分)

トマト(2cm角切り) ---- 2~4個(400g)
紫玉ねぎ(みじん切り) ---- 1/4個(50g)
豚もも肉(薄切り) ---- 150g
酒 ---- 大さじ1/2
パスタ(乾燥) ---- 160g

A にんにく(すりおろし) ---- 1/2 かけ分
粗挽き黒こしょう ---- 適量
しょうゆ ---- 大さじ1/2
塩 ---- 小さじ1/4
オリーブオイル ---- 大さじ1/2
大葉(千切り) ---- 10枚
すりごま ---- 小さじ1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がった後冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



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



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	1 かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2 切れ (200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	1 パック (200g)	バジル	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	4 個	レモン	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	1/2 本		
黄パプリカ (乱切り)	1/4 個		

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

☑ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

🌿 野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料は「油」**。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

オフィスで
できる

ツボ押し& ストレッチ

夏バテ
解消編

だるさを感じたり、食欲がわかなくなったり、疲れが取れなかったりといった症状が現れたら、夏バテの可能性があるので注意が必要です。

夏バテは、夏場の高温多湿の環境が原因で、体が普段通りに機能しなくなっている不調です。夏バテ対策には、バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。今回はそんな夏バテ解消に役立つツボ押し&ストレッチをご紹介します。



NG 食欲不振による栄養不足

暑さが続くと食欲が減退し、そうめんなどの食べやすい食事を選びがち。このような食事が続くとタンパク質やミネラルなどの栄養素が不足します。

NG 睡眠不足

睡眠は、心身の疲労を回復させる働きがあります。夜更かしが続き十分な睡眠時間が確保できないと、疲労が蓄積され夏バテにつながります。

ツボ押しでケア!

あしさんり 足三里

膝の皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指を置き、指を4本揃えて小指が当たる場所が足三里。胃腸の不調を解消し、体をスッキリさせる効果があります。冷たい飲み物などで体が冷え、胃腸の働きが悪くなりやすい夏におすすめのツボです。

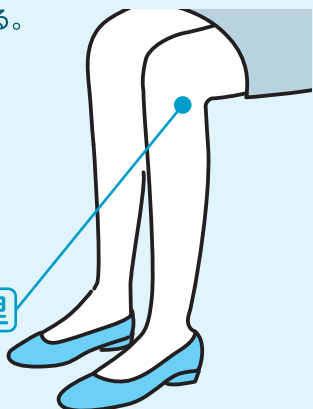
手順

- ①両手の親指をツボに当て、残りの指はふくらはぎに添える。
- ②やや強めに2~3分指圧する。
- ③反対の足も繰り返す。

\ POINT /

指での指圧がしんどい場合は、ゴルフボールなどを使ってもOK

足三里



ストレッチでケア!

ふくらはぎのストレッチ

冷房で体が冷える夏は、水分の代謝が滞りむくみやすくなります。むくみが続くと夏バテにつながることもあるので、日々のむくみを解消することが重要。デスクワークなどで同じ姿勢が続く人は、ふくらはぎを動かしてむくみを解消しましょう。

手順

- ①膝を揃えて座る。
- ②つま先は床につけたまま、かかとを10回上げ下げする。
- ③かかとは床につけたまま、つま先を10回上げ下げする。

\ POINT /

ふくらはぎが伸びていることを意識しましょう!



下半身の衰えを解消

デスクワーカーの

ながらトレ

「老化は足から」といわれるように、下半身の筋肉は衰えやすく、座っていることが多いデスクワーカーは、とくに注意が必要です。デスクワーク中にできる下半身のながらトレを習慣にして、下半身の衰えを解消しましょう。

監修:フリーインストラクター 今井 真紀

強化したい下半身の筋肉

太もも前

太もも後ろ

お尻

ふくらはぎ

など

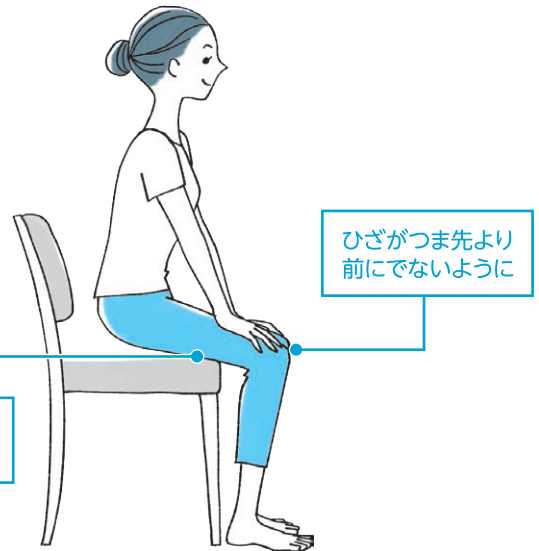
少し腰を浮かすだけで効果十分

ちょっとだけ空気椅子

太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、下半身を強化できる。

① 椅子に深く座り、背筋を伸ばす。両足を腰幅くらいに開く。

② お尻を座面から5cmほど浮かせた状態で、1~5分程度保つ。気がついたときに、くり返し行う。



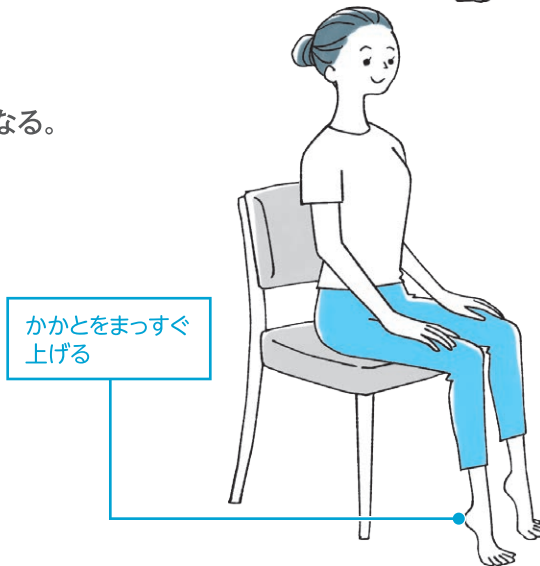
地味な運動でも全身に効果あり

かかとの上げ下げ

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、全身の血流もよくなる。

① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。両足をまっすぐ下ろし、足裏を床につける。

② かかとを上げて、ゆっくり下ろす。これを30回くり返す。1日2~3セットを目安に行う。



デスクワークのお悩み

足のむくみ解消ストレッチ

座りっぱなしによる足のむくみを解消しよう。

椅子に座り、両足を大きく開く。左手で左内ももを外側へ押し、左肩を入れながら上体を右へひねって30秒保つ。反対側も同様に行う。





タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な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、タオルを
使います！

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



片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット
体幹&
下半身

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



タオル 押し込み腹筋

10回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>



発行

OTG 健康保険組合

大阪市北区梅田 2-5-5 横山ビル内 ☎06 (6345) 2856

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society