

Sanitā [サニタ]

40
2020.09

P2 特集 高血圧



P6 義務教育終了後の被扶養者を対象とした資格調査を実施します



P8 インフルエンザ予防接種を受けましょう



P9 コロナ・インフルに打ち勝つ！
5つの免疫力アップ術

自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう！	病院へ行きましょう！
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

高血圧を放っておくと…

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症！



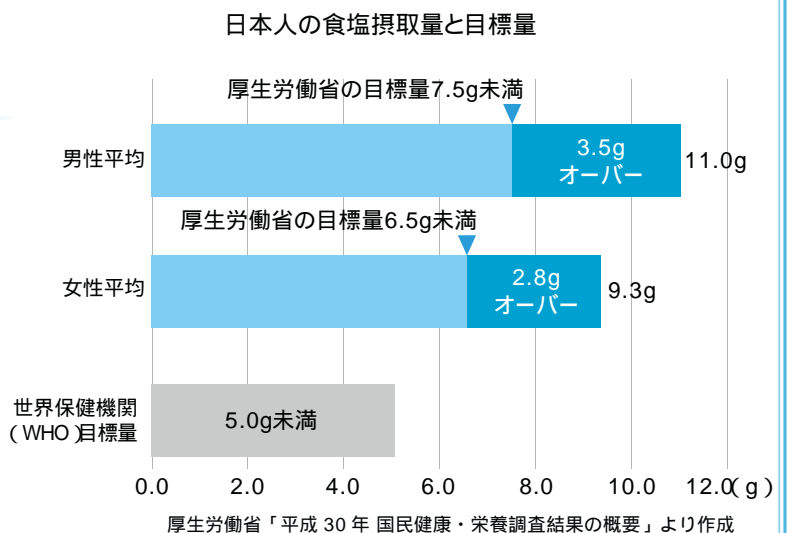
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残る。その後の仕事や生活に不安がつきまといます…。



日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。



食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる！

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血流量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

1

薄味を心がけ 時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



2

香りと食感を積極的に 楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



3

食事の最後に うま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終わられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。

*水400mLに昆布5×5cmくらいが目安。



かつお出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。

*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



出汁の代わりに 昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめのもので、原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリパウンド・ダイエット』法研（2017）

決算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の令和元年度収入支出決算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。

保険料収入増などが要因となり、実質的な財政状況を示す経常収支は4億7,680万円の黒字となりました。

健康保険決算の概要

収入 78億6,856万円

支出 72億2,453万円

保険料収入
75億1,483万円
(95.5%)
皆さまと事業主から納めていただいた健康保険料です。

保険給付費
35億7,282万円
(49.5%)
皆さまが病気やケガをしたときの医療費を負担したり、その他給付金を支給するためにかかる費用です。

保健事業費
2億6,688万円
(3.7%)
皆さまの健康づくりのための事業に使われる費用です。各種健診の補助金などに充てられます。

保険料収入の42%を高齢者医療のために納付しています。

納付金
31億8,684万円
(44.1%)
高齢者の医療を支えるために、健保組合が負担して国に納める費用です。

その他
1億9,799万円
(2.7%)
事務費、連合会費、財政調整事業拠出金、積立金など。

その他
3億5,373万円
(4.5%)
国庫補助金収入、雑収入、財政調整事業交付金など。

決算残金処分内訳

(単位:万円)

科目	決算額
別途積立金	64,375
財政調整事業繰越金	28
合計	64,403

(単位:万円)

経常収入	760,136
経常支出	712,456
経常収支差引額	47,680

介護保険決算の概要

収入

(単位:万円)

科目	決算額
介護保険収入	86,751
繰入金	2,867
国庫補助金受入	999
収入合計	90,617

支出

(単位:万円)

科目	決算額
介護納付金	89,855
介護保険料還付金	6
支出合計	89,861

決算残金処分内訳

(単位:万円)

科目	決算額
準備金	756
合計	756



新しい理事・議員をご紹介します

《 新しい理事・議員が決まりました。
任期は2年です。よろしくお願いします。 》

東京紙商健康保険組合 第25期 理事・議員一覧

令和2年4月6日現在
(五十音順・敬称略)

選 定

互 選

健保役職	氏 名	所属事業所
理事長	齊 藤 晴 則	日 本 紙 通 商 (株)
常務理事	栗 原 健 治	東京紙商健康保険組合
理 事	加 藤 康次郎	新生紙パルプ商事(株)
理 事	坂 本 正 紀	北 越 紙 販 売 (株)
理 事	田 辺 円	国際紙パルプ商事(株)
理 事	渡 辺 昭 彦	日本紙パルプ商事(株)
監 事	清 家 義 雄	平 和 紙 業 (株)
議 員	今 枝 英 治	小 津 産 業 (株)
議 員	大 橋 直 人	(株) 大 橋 洋 紙 店
議 員	柏原 孫左衛門	柏 原 紙 商 事 (株)
議 員	刈 谷 洋 彦	(株) 四 国 洋 紙 店
議 員	木 邨 幹 久	木 邨 紙 業 (株)
議 員	戸 塚 直	(株) 鵬 紙 業
議 員	深 山 三 郎	(株) 深 山

健保役職	氏 名	所属事業所
理 事	赤 澤 清 志	(株) 文 昌 堂
理 事	秋 山 欽 司	中 庄 (株)
理 事	霞 流 聡	吉 川 紙 商 事 (株)
理 事	檜 原 正 平	(株) シ オ ザ ワ
理 事	松 下 弘 一	オ ザ ッ ク ス (株)
理 事	吉 村 敦	旭 洋 (株)
監 事	木 村 純 也	(株)共同紙販ホールディングス
議 員	青 木 寛 介	王 子 ネ ピ ア (株)
議 員	香 川 達 弘	千 代 田 洋 紙 (株)
議 員	佐 々 田 徹	(株) 文 友 社
議 員	高 橋 岳 男	(株) 竹 尾
議 員	西 村 全 史	(株) 金 祥 堂 紙 販 売
議 員	星 野 正	昭 和 紙 商 事 (株)
議 員	柳 井 俊 一 郎	ス ー パ ー バ ッ グ (株)



公 告

削除した事業所

事業所の名称 / (株)コクシン	所在地 / 東京都江東区有明 4-3-23	削除年月日 / 令和元年 10月 1日
事業所の名称 / (株)アクロス商事	所在地 / 東京都港区芝公園 2-4-1	削除年月日 / 令和 2年 3月 1日
事業所の名称 / (株)八文字紙断所	所在地 / 東京都江東区猿江 1-2-16	削除年月日 / 令和 2年 6月 1日
事業所の名称 / 新光紙業(株)	所在地 / 東京都中央区日本橋久松町 11-6	削除年月日 / 令和 2年 7月 1日

所在地を変更した事業所

名称 / (株)文友社	新所在地 / 千葉県市川市千鳥町 12-1	旧所在地 / 東京都江東区千石 1-9-1	変更年月日 / 令和 2年 3月 30日
-------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

義務教育終了後の被扶養者を対象とした

資格調査を実施します

令和2年5月末日現在認定されている被扶養者の資格確認調査を行います。

この再確認は、保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、
何卒、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者資格の条件

日本国内に住所（住民票）を有しており（1）、主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必須であり、そのほか、続柄、状況によってそれぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

（1）例外あり、下記参照

被扶養者になれるのは？

対象者

被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人

3親等内の親族で、被保険者と同居している人

収入要件

同居 年間収入が130万円未満（2）かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満

別居 年間収入が130万円未満（2）かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない

（2）60歳以上または障害がある場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

収入とは...

給与、各種年金・恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

紙商健保への提出期限

令和2年11月30日（月）厳守

対象者と提出書類

1. 対象者全員

世帯全員の住民票（続柄が記載されているもの）

2. 被保険者と別居されている方

被保険者からの「仕送り等の援助額がわかるもの（写）」直近3カ月分（銀行の出入金の明細・現金書留の控え等） 配偶者（事実婚を除く）、学生（被保険者の子に限る）の場合は省略することができます

3. 学生の方

学生証（写）または在学証明書

4. 収入額の確認書類

令和2年度（元年分）課税（非課税）証明書（全日制の高校生を除く）

パートやアルバイトなどの収入がある方は、直近3カ月分の給与明細書（写）

年金受給者は、年金振込通知書（写）（介護保険料の記載要）または、年金見込み額照会回答表（写）
*（写）と記載があるもの以外は原本を提出してください。

その他

- * 追加書類の提出をお願いすることがあります。
- * 書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、予めご承知おきください。
- * 被扶養者から外れる場合には「被扶養者異動届」を、住所変更の場合には「住所変更届」をそれぞれ提出してください。

NEW!

国内に居住していない方は、被扶養者として認められません（例外あり）

国内に居住していない家族は、被扶養者として認められない。

また、国内に居住していても「医療滞在ビザ」や「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した場合は、被扶養者として認定されない。

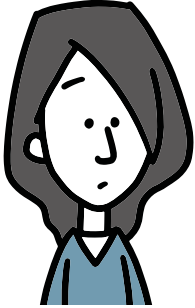
例外として被扶養者として認められる場合

留学する学生 海外赴任に同行する家族
観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断した

お問い合わせ 業務課 03-3666-2522

失敗しないための健康保険

通勤中のケガなのに健康保険を使ってしまった
Cさん



朝、通勤中に駅の階段で転んでしまい、治療のため病院に行ったCさん。いつものように保険証を提示して健康保険で治療を受けてしまいました…。



出社後、朝の出来事を同僚に話したところ、通勤中のケガは労災保険の適用になることを知ったCさん。どのような手続きをしたらよいか、慌てています…。

仕事・通勤中のケガには、健康保険は使えません

労災保険の適用です!

仕事中のケガは「労災保険」の適用となりますが、通勤中にケガをした場合も労災保険の対象となります。健康保険は使うことができませんので、ご注意ください。なお、“通勤中”には、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後も含まれます。

映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤中とはみなされません。

誤って健康保険を使った場合、切り替えの可否をご確認ください

病院にかかってからそれほど時間が経っていない場合は、労災保険への切り替えができる場合があります。病院の窓口で支払った金額が返還されますので、労災保険の請求書を病院へ提出してください。



労災保険では自己負担はありませんが、通勤災害の場合は初診のみ200円がかかります。

労災保険指定医療機関でない場合は、いったん治療費の全額を立て替え、労災保険の請求書を労働基準監督署長に提出すると、治療費が支払われます。

切り替えができなかった場合など、不明点は「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険への切り替えができなかった場合は、いったん治療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することになります。細かい手続きは事情によって異なりますので、労災保険相談ダイヤルをご活用ください。

労災保険相談ダイヤル

0570-006031

受付時間

9:00 ~ 17:00
(土日祝日、年末年始除く)



仕事・通勤との因果関係がある病気・ケガは、労災保険の適用となります。
病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう。

皆さん

インフルエンザ予防接種 を受けましょう!

「浜町公園クリニック」のほか、一般財団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下、東振協）との契約による「院内接種」「出張接種」が利用可能です。
今年の流行シーズンに備え、この機会にご利用ください。

A 浜町公園クリニックで接種する

- 1 接種場所** 東京都中央区日本橋浜町 2-42-10 受付 4階
- 2 実施期間** 令和2年11月9日(月)～令和3年1月29日(金)の午前8時半又は午後1時半～午後4時
(30分単位の予約制)
- 3 対象者** 被保険者および18歳以上の被扶養者
- 4 自己負担金** 2,960円
- 5 申込期間** 令和2年10月1日(木)より開始
- 6 申込方法** 被保険者...事業所担当者にお申し出ください。
任継および被扶養者...クリニックに直接お電話ください。 03 5643 2300
- 7 受診方法** 被保険者...予約した日時に予診票(紙商健保のホームページよりダウンロード。10月中旬掲載予定)と保険証を持参。
任継および被扶養者...予約した日時に保険証を持参し、当日会場で予診票を記入。
- 8 支払方法** 被保険者...翌月、事業所宛に請求書を送付いたします。
任継および被扶養者...当日、受付でお支払いください。

B 東振協の契約医療機関で接種する

- 1 接種場所** 全国約3,000の医療機関
- 2 実施期間** 令和2年10月1日(木)～令和3年2月28日(日)
- 3 対象者** 被保険者および被扶養者

2回法で接種する場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。
重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日、健保組合負担分を返還請求させていただきます。
- 4 自己負担金** 各医療機関の契約料金から健保補助の1,000円を差し引いた額(自己負担は最大で2,960円)
医療機関により、接種料金が異なります。東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】にある、ダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』よりご確認ください。
《東振協ホームページ》<http://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- 5 申込期間** 令和2年9月1日(火)より申込受付を開始し、医療機関で用意したワクチン数の予約に達し次第終了となります。
- 6 申込方法** 東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】のダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』より、希望する医療機関を選択して電話でご予約ください。予約後、「院内予防接種」の発行申し込みから登録を行い、利用券を発行してください。
インターネット環境がない場合は、医療機関リストと利用券を送付しますので、保健事業係(03-3666-2521)までご連絡ください。
- 7 受診方法** 接種日当日、利用券と保険証(コピー不可)を窓口にご提出ください。
- 8 支払方法** 接種後、自己負担金を窓口でお支払いください。

C 出張接種(事業場に医療スタッフを呼んで接種)

事業場単位の一括申込となります。実施の有無は、事業場担当者にご確認ください。

コロナ・インフルに 打ち勝つ!



5つの免疫力アップ術

監修 関谷 剛(東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉を

まんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。

5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすめです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

自分と
社会を守る

ワクチン接種

【 免疫のしくみを利用して作られたのが
予防のためのワクチンです。 】

インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部は臨床試験の段階に入っています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。

自分に必要なことは何か。 生き方を変えるチャンス。



相愛大学、高野山大学客員教授
精神科医 名越 康文

不安の正体は？

新型コロナウイルス感染予防のため、日本に住む人は数十日間に及ぶ自粛生活を経験しました。みなさんがこの稿を読んでいる今、もしかしたら大きめの再発生が起きているかもしれません。そうではなくてもまた流行が起こるかもしれない、という不安が心をよぎることはあるかもしれません。

たとえば実家への帰省が不安な人がいるとします。いつもなら家族のそろそろお盆やお正月に新幹線や飛行機で帰っていたけれど、両親も高齢だし、だからこそ帰りたいしどうしようか...と、迷っている方がいるとします。

そんなときは、密閉・密集・密接の3密を避けて帰省してください。混みそうな日時を避ける、大人数なら家族全員で一斉に帰るのは止める...など。帰省が悪いわけではありません。手段を工夫すればよいのです。

ネットの情報を見て不安になってしまう人がいるかもしれません。“私は感染しないように を実践しています、感染したとき をしていました” “近所に感染した人がいるらしい、家族が感染したらどうしよう...” など。

考えてみてください。現時点では、コロナウイルスに感染するより交通事故で大けがをするリスクのほうが高いはずです。

今、世界中の最先端の科学者たちがこのウイルスのことを分析し、治療法やワクチンの開発をしている段階で、だれも何が正しいのかわからない状況です。そのなかでまず間違いないのが、3密を避ける、手洗いをする、飛沫を避ける、ということ。不安に襲われそうになったら、この基本だけに気持ちを集中すればよいのです。そのうえで心が落ち着くまでは情報源から遠ざかり、「毎日明るく楽しく生きていこう」と、腹を据えて生活していくことを私はお勧めします。

自分の考えをクリアにする

行く予定だったアーティストのライブが延期や中止になって、やり場のないストレスを感じている人がいます。それは何に対するストレスでしょうか？ライブの延期後の日程が決まれば、解消されるかもしれません。あるいは、すごく音のいいヘッドフォンを買ってCDを聴くことで、少し解消できるかもしれません。「ライブ経験」は何ものにもかえがたい素晴らしいものですが、今、目の前のストレスを解消することならできるはずですよ。

自宅待機や在宅勤務で家にいたけれど、仕事が再開され、通勤したり職場で集まって仕事をしたりするのに苦痛を感じている人がいます。逆に在宅勤務が苦手なのに継続になった人、オンラインの会議や飲み会などの新しいコミュニケーションのかたちに対してストレスを感じている人もいることでしょう。

そういう人は総じて、自分を抑えて他人に合わせてきた傾向がないでしょうか。これは「他人に合わせるのではなく、自立した立場から協力する」というスタンスを確立させるチャンスかも知れません。自分の考えをクリアにして、妥協できないポイントを見極めてください。自分の考えを以前よりはっきりさせてから、そのうえで前向きに協力するという2段階を心がけるようにするのです。

不安に駆られるのは、それまでの日常に戻りたいと思っているからです。でも当分の間、そうはなりません。

自粛期間は、私たちに「どう生きていくか？」を問いかけたのです。このチャンスを逃さずに自分の生き方を見直してみてください。これからどう過ごせばよいかはわかってくるはずですよ。

国内外の移動の可否は、そのときの感染の状況によります。



メタボの予防・解消

メタボリックシンドローム（メタボ）を予防したい人、メタボと指摘された人におすすめです。

下半身の大きな筋肉を鍛える筋肉トレーニングと、カロリーをたくさん消費する有酸素運動を紹介します。

- * 痛みがあるときは、運動を控えましょう。
- * 通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
- * 目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。

筋トレ ワンレッグスクワット

もも周りの筋肉を全体的に鍛える

目標回数 左右足を前に●～●を各10回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで1の姿勢に戻す。

ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がるときに息を吐く。

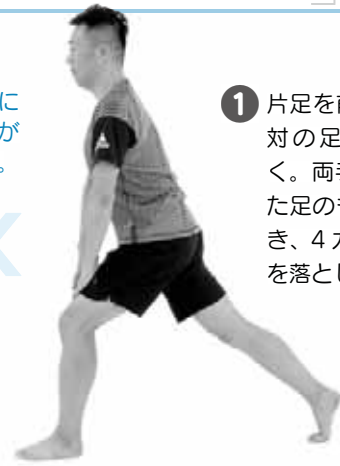
- ① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。

NG

つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう



ひざが床に着かないギリギリのところをとめる。



筋トレ ヒップリフト

お尻の筋肉を鍛える

目標回数 ●～●を20回×2～3セット

- ② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントでの姿勢に戻す。

お腹、ももの付け根、ももの前が一直線になるように

両手は体の横に置いて力を抜く

- ① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立てたひざの前にかける。



有酸素運動 すもうスクワット

内臓脂肪が燃烧する

目標回数 ●～●を50～60回

- ② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながらの姿勢に戻す。

呼吸は自然に。

- ① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。

「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。



NG



OK

お尻を突き出すように



つま先は外側に向ける

筋トレ → 有酸素運動 が 効果的

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。

また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。

そのため、上記で紹介した筋トレ 有酸素運動の順に行うと、より大きな効果が得られます。

健康について **お悩み** はありますか？

ご相談ください！

紙商健保が加入する健保連東京連合会では、
会員組合の被保険者とその家族を対象に、「健康相談」を行っています。
ぜひご利用ください。

健診や
人間ドックで
気になる
結果が出た...

今、
気になる
症状がある...

自分にあう
正しいダイエット
方法を教えて
ほしい！

申し込み不要、相談料無料

相談受付時間

毎週水曜日
9:30 ~ 16:30 (ただし 12:00 ~ 13:00 は除く)

電話による相談

直接ご連絡ください。
TEL : 03-3357-6561 (相談室直通)

来所による相談

会場 / 健康保険組合連合会
東京連合会 (東京都新宿区四谷 1-1-2)

ご来場に関するお問い合わせ

健康保険組合連合会東京連合会 業務課
TEL : 03-3357-5213

