

● 必ずご家庭にお持ち帰りください ●

Look & Check

三菱健康保険組合

P2 理事長・常務理事

新年のご挨拶

P3 ウォーキングイベント結果報告

健康に グッと近づく 第一歩

P4～5

マイナンバーカード／特定保健指導

P6 被扶養者・任継健診

生活習慣病健診に関するお知らせ

P7 簡単メンタルヘルスチェック

自分のストレス状況をチェック！

P8～9 けんぽInformation

ホームページから医療費の明細・健診結果を
閲覧できます／インフルエンザ予防接種補助金／
公告

P10 四季を歩く旅

十和田湖（青森県十和田市）

P11 ずっとゲンキプロジェクト

ロコモ対策の運動習慣

P12 心身の不調改善セルフケア

食事や運動などで冷え性を改善しよう

- 当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

場所：十和田湖（青森県十和田市） ※詳細は10ページをご覧ください。

… 2024 冬 NO.215 …

新年のご挨拶

三菱健康保険組合 理事長 藤代 勉



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、心から厚く御礼申し上げます。

さて、政府が進める少子化対策のため、健康保険を通じて皆さまに新たなご負担をお願いする方向で現在検討されておりますこと、大変危惧しております。

一方で、全世代対応型社会保障制度改正法が昨年5月に可決成立し、一部を除き、本年4月から施行されることとなりました。このことから、2024年は私たち健康保険組合にとって国民皆保険を守るための改革の第一歩がスタートする重要な年です。

現役世代と高齢者における負担のアンバランスの是正が長年の課題とされていましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合を見直すこととなりました。これは、制度創設当時と比べ、現役世代1人当たりの後期高齢者支援金が1.7倍に増加しているのに対し、後期高齢者1人当たりの保険料は1.2倍にとどまっており、双方の乖離した伸び率を僅かではありますが、ならすよう見直すものです。

そのほか、前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえると、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれることから、現役世代の負担軽減のため、私たち健康保険組合と健康保険組合連合会が中心となり、関係団体とともに国へ訴え続けてまいります。

私たちは、健康保険の制度改革を進めると同時に、健康であることの尊さ、そして健康保険組合の存在意義である“ご加入の皆さまの健康と安心を守ること”を常に考え、今後も保険者機能の充実に努めてまいります。

本年が皆さまにとって実り多き1年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

常務理事 佐合 茂

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は感染症法上の取り扱いが季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行したあとも、感染者数が増加と減少を繰り返す日々が続いています。皆さまにおかれましては、適度な緊張感を保ちながら、引き続き健康に留意していただければと存じます。

現在、政府はオンライン資格確認等システムの安定的な運営に向けて、マイナンバーカードの取得と、マイナンバーカードと保険証との一体化を推進しています。制度の運用には医療保険者における迅速で正確なデータ登録が不可欠ですので、皆さまにはご理解・ご協力をお願いいたします。

皆さまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2023年度ウォーキングイベント結果発表!

健康にグッと近づく 第一歩

11月に1ヵ月間にわたり開催された『三菱健保ウォーキングイベント2023』。

前回は上回る1,471名の方々にご参加いただきました!

すでにアプリ内にて賞品の贈呈を終えておりますが、改めて結果をご報告いたします。

さて、激戦のウォーキングイベントを制したのは…!?



個人戦



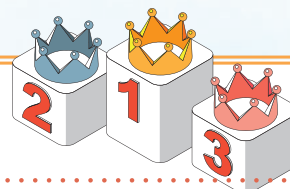
目標歩数「1日6,000歩」を25日以上達成した方 561名

目標歩数「1日6,000歩」を15日以上達成した方 459名

1日6,000歩(約1時間のウォーキング)はいかがでしたか?「継続は力なり」ですね!

団体戦

※規模別平均参加率および、平均歩数6,000歩に満たない事業所は賞品贈呈の対象外となり、順位に含まれません。



◆大規模部門◆



1位 千代田ユーテック(株)



2位 千代田エクスワンエンジニアリング(株)



3位 千代田化工建設(株)

◆中規模部門◆



1位 新東亜交易(株)



2位 ダイヤビルテック(株)



3位 明和産業(株)

◆小規模部門◆



1位 (公財)三菱経済研究所



2位 (公財)三菱養和会



3位 アロー・ビジネス・コンサルティング(株)

\\ ご参加いただいた皆さま、お疲れさまでした! //

『マイペース』をキーワードに開催されたイベントでしたが、いかがでしたでしょうか。

これを機に、ウォーキングが毎日の日課に加わったり、新たな気づきや健康づくりのきっかけになったりと、

皆さまの日々を彩るイベント になりましたのならば、大変嬉しく思います。

イベント開催にあたり、ご協力いただきありがとうございました!



★アンケートの結果を一部ご紹介します!

工夫したところ

- ・普段歩かない土日や在宅勤務日に、意識的に歩くように!
- ・ちょっとした時間、ちょっとした距離もあえて歩く。
- ・いつもより遠回りを心がける。

歩く時間やコースを設定することで、習慣化できたという声がたくさん!

エピソード

- ・歩いていたら、同じく歩いている同僚に出くわした。
- ・ニックネームでの参加なので、社内で正体探し。盛り上がりました!
- ・思いがけない出会い(初めての道で、初めてのお店、人、自然)

新たな発見や、有意義な時間を過ごすことができたという感想が多く寄せられました。

医療機関等を受診するには マイナンバーカードを ご活用ください



マイナンバーカードで受診すると…

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づく「より適切な医療」を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きは必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 カードを持っていない方は、まずマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

- 1
スマホから パソコンから
オンライン申請
- 2
証明写真機
から
- 3
〒
郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く

詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2 へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込みを

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。

※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申込みます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備 **マイナポータル**
 - ① マイナンバーカード
 - ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - ③ アプリ「マイナポータル」のインストール
- STEP1 「マイナポータル」を起動する
- STEP2 「申し込む」をタップする
- STEP3 利用規約等に合意する
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM 画面

マイナンバーカード
での手続き

健康保険証利用の
申込み



特定健診の対象年齢である加入者の皆さま

マイナポータル上で健診結果などを 閲覧できるようになっています

令和3年10月から、マイナポータル上で特定健診※1※2の結果の閲覧が可能になっています。

※1 生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40～74歳の方を対象に実施する健診

※2 特定健診の検査項目の結果が事業主等から保険者に提供された場合に閲覧可

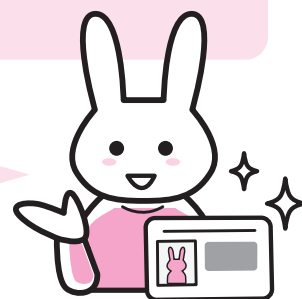
服薬履歴も

健診結果も

マイナポータルで！

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービスです。自分専用のサイトから、行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取ることができます。

利用する際は、「マイナンバーカードの保険証利用登録」が必要です。前ページを参考に、健康保険証利用の手続きを行ってください。



特定保健指導が生活習慣を変える

特定保健指導※は、40歳以上の方が健診を受けた結果、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）のリスクが高い方が対象となります。「指導を受ける」といっても、ハードルの高い目標や制限を強いられることはありません。あくまでも「メタボリスク回避のため、個人のペースで無理なく生活習慣を改善する」ことが目的ですので、対象者となった方は敬遠せずに、積極的に活用しましょう。

※35～39歳の方には、早期メタボ対策保健指導を実施します。

▶ 特定保健指導で、こんな「メリット」が！ ◀

専門家から無料で
生活習慣改善のサポートが
受けられる



病気予防・健康維持に精通した保健師や管理栄養士などの専門家から、無料で生活習慣改善のためのサポートが受けられます（WEB面談も用意されています）。

自分に合った
サポート内容で
継続しやすい



特定保健指導では、専門家と一緒に、健診結果を見ながら1人ひとりに合った行動計画と目標を立てて取り組むため、1人で行うよりも無理なく続けられます。

健診結果の改善が
期待でき
病気の予防につながる



食事や運動など、日々の生活習慣を見直すことで、健診結果の改善が期待できます。さらに生活習慣病など、さまざまな病気の発症リスクが軽減されます。

● 生活習慣改善（行動変容）の例

- 👉 寝る前の食事や間食をやめる
- 👉 歩数計で運動習慣を記録する
- 👉 睡眠時間を8時間以上確保する

意外と簡単そう！
専門家のサポートもあるし、
特定保健指導を
受けてみようかな？



◆ 35歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診に関するお知らせ

2024年度 生活習慣病健診について

受診申し込みは、**2024年4月中旬**から開始します。

三菱健保ホームページにて、4月中旬より2024年度健診についての情報を掲載する予定です。

※現在は、2023年度内容が表示されています。2024年度内容へは4月中旬に更新予定です。

三菱健保ホームページURLはこちら



<http://mitsubishi-kenpo.or.jp>



トップ画面右側バナーの
「被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病健診
申し込み」をクリック。

被扶養者・任意継続被保険者
生活習慣病健診申し込み

紙による案内冊子廃止について

昨年からお知らせしておりますとおり、コスト上昇等により段階的に廃止されてきた「紙による案内冊子」は、2024年度より**全面的に廃止**となります。

今後は事業所からご案内があります。また、健診に関する詳細は、上記URLの三菱健保ホームページにて4月中旬よりご確認いただけます。

健診の手続きは
「KENPOS」で！

みんなの健康応援サイト

KENPOS

案内冊子廃止に伴い、今後は「KENPOS」よりWEBを通じ、健診に関するお手続きをお願いいたします。「KENPOS」とは、健診業務代行機関である㈱イーウェルが運営する健診申込用サイトで、パソコン・スマートフォンから健診受診までの手続きを行うことができます。

※郵送・FAXでのお申込みも可能ですが、「KENPOS」または三菱健保のホームページで健診機関・会場リストを確認し、申込に使用する用紙を同ホームページからプリントアウトする必要があります。

自分のストレス状況をチェック！

適度なストレスがあると環境への適応力が高まり、心豊かな生活を送ることができるともいわれます。

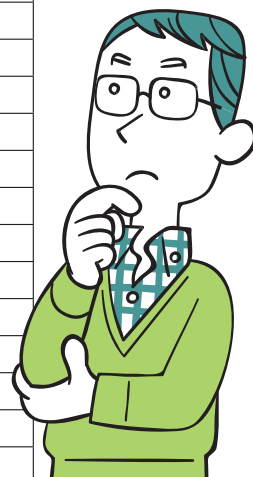
しかし、過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼします。あなたの心と体は大丈夫ですか？

このチェックシートで確認してみましょう。

- 最近1カ月の心身の状態をチェックします。
選択肢のなかから、あなたがもっともよく当てはまるものに○をつけ、その点数を合計してください。

合計 点

最近1カ月の様子		選択肢			
		ほとんどない	ときどきあった	しばしばあった	ほとんど毎日あった
1	腹立たしいことが多い	0	1	2	3
2	イライラすることが多い	0	1	2	3
3	不安・心配を感じる	0	1	2	3
4	気持ちが張りつめている	0	1	2	3
5	心が晴れ晴れとせず、うっとうしい気分だ	0	1	2	3
6	悲しい気分、またはむなしい気分だ	0	1	2	3
7	ものごとに集中できない	0	1	2	3
8	やる気が出ない	0	1	2	3
9	だるさ、または疲労感がある	0	1	2	3
10	頭の重さ、または頭痛がある	0	1	2	3
11	肩や首すじがこる	0	1	2	3
12	ふしぶしの痛みがある	0	1	2	3
13	胃腸の具合が悪い	0	1	2	3
14	食欲がない、または過食をしがち	0	1	2	3
15	便秘または下痢をする	0	1	2	3
16	よく眠れない、または眠り過ぎる	0	1	2	3



判定

合計点から、あなたの現在のストレスレベルを判定。

10点以下	問題のないレベル
11～15点	ストレスレベルは中程度。積極的に下記のような「心のセルフケア」を
16～20点	ストレスレベルは高度。十分な休養を心がけつつ、下記のような「心のセルフケア」も実践しよう
21点以上	ストレスレベルはかなり高度。一度、職場の産業医や心の専門医に相談してみよう

このような方法で心のセルフケアを

1. 朝、目覚めたら太陽光を浴びる
2. 栄養バランスのよい食事をする
3. ウォーキングなどで毎日15分間は体を動かす
4. めるめのお風呂でリラックスする
5. 寝る前にその日のよかったことを思い出す



▶厚生労働省「こころの耳」をご活用ください

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイトです。各種相談窓口のご案内のほか、セルフチェックなども掲載されています。

三菱健保ホームページから「**1 医療費の明細**」「**2 健診結果**」を閲覧できます

1 医療費のお知らせをご活用ください！

病院などを受診した際の「医療費」や「給付金」の明細を、三菱健保ホームページ「医療費のお知らせ」にて閲覧することができます。医療費に対する認識を深めていただくためにも、医療機関等の請求に誤りがないかを確認していただくためにもぜひご活用ください。

「医療費のお知らせ」の内容について何かご不明な点がございましたら、三菱健保給付グループ（☎03-3211-4064）までご連絡ください。

「医療費のお知らせ」を活用した医療費控除の電子申告（e-Tax）について

三菱健保ホームページ「医療費のお知らせ」画面で2月20日ごろご確認いただけます。医療費控除・確定申告については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

また、三菱健保ホームページにも掲載していますが、三菱健保から皆さまに「医療費のお知らせ」関係のメールを送信することは絶対にありませんので、不審なものについては開封等しないようお願いします。



《注意事項》

- ①「医療費のお知らせ」へログインする際にはパスワードが必要です（初期パスワード等は、三菱健保加入時に保険証と一緒に送付しています）。
- ②医療費明細の掲載期間は、2年（当年分と前年分）です。現在は令和4年1月診療分からご覧いただけますが、令和4年1月～12月診療分は令和6年4月に削除されますので、お早めにご確認ください。
- ③医療費明細の表示内容は、原則として診療月の3ヵ月後に掲載されます（令和5年10月診療分⇒令和6年1月掲載）。
- ④毎月20日頃に更新します。
- ⑤世帯単位で個人明細が表示されます。

※医療機関からの請求書は審査支払機関を経由して三菱健保へ届きます。審査支払機関で審査され、医療費が減額となった場合は、お手元の領収書よりも少ない金額が医療費のお知らせに掲載されます。この場合は、過払い分についてご本人と医療機関との話し合いにより、返還してもらえることがありますので、医療機関に直接お問い合わせください。

自分の健診結果を見てみよう

2 特定健診結果 WEB（被保険者対象）

健診結果は自分の健康状態を知る大切な情報です。三菱健保では、医療費のお知らせサイト内で、被保険者の方の特定健診結果を確認できるようにしています。

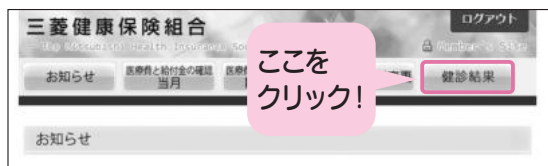
検査値の一覧・推移に加え、ご自身の結果を基準値と比較したグラフも表示しています。ぜひ健康管理にお役立てください。

■表示対象者 35歳以上被保険者（本人）

■健診結果確認の手順

※実際の画面表示と一部異なる場合があります。

- ①三菱健保ホームページの「医療費のお知らせ」をクリックし、「医療費のお知らせ」で使用しているNo.・ID・パスワードを入力します。
- ②メニューの「健診結果」をクリックします。初回クリック時に健診結果表示の同意画面が表示されます。同意した場合には、健診結果が表示されます。



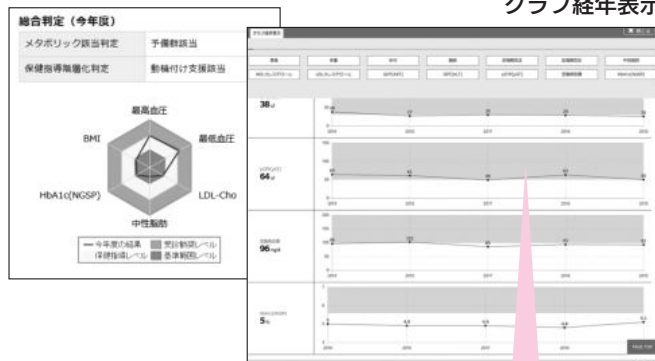
※表示される健診結果は被保険者分のみです。同意画面は必ず被保険者の方がご自身で選択してください。

- ③当年度を含む5年度分の健診結果が表示されます。
- ④健診結果はグラフでも確認できます。

5年度分の健診結果

検査項目	今年度	前年度	2年度前	3年度前	4年度前
健診実施率(%)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
血圧(Hg)	124.6	124.6	124.6	124.6	124.6
血圧(Lg)	89.3	89.3	89.3	89.3	89.3
コレステロール(Hg)	224.6	224.6	224.6	224.6	224.6
コレステロール(Lg)	89.3	89.3	89.3	89.3	89.3
中性脂肪	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり
血糖値	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり
尿酸値	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり	特記すべきことあり
尿酸値(Lg)	141	139	133	133	133
尿酸値(Hg)	97	97	97	97	97

あなたの健診結果



令和5年度 インフルエンザ予防接種補助金の申請期限について

令和5年度インフルエンザ予防接種補助金の申請期限は以下のとおりです。申請期限を過ぎたものは補助の対象となりませんので、ご注意ください。

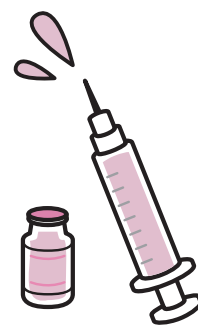
◆申請期限 令和6年2月15日(木)【組合必着】

※申請書はお勤めの事業所へ提出してください。事業所がとりまとめて三菱健保へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。

(任意継続被保険者は、直接三菱健保宛に郵送してください。送付先住所は本誌の最終ページに記載)

◆注意事項 接種対象者氏名、接種日および接種内容（インフルエンザ予防接種）が判別できる領収書（原本）を貼付してください。判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください（「予防接種」のみの記載では受け付けられません）。

詳しくは、三菱健保のホームページ「インフルエンザ予防接種補助金」のページをご覧ください



公告

●理事会・組合会、その他

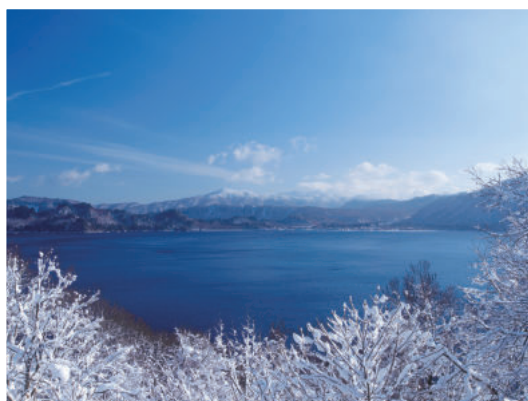
- 令和5年10月31日 第91回健康管理事業推進委員会
- 令和5年11月22日 監査
- 令和5年11月29日 理事会
- 令和5年12月6日 組合会／事業所向け講演会（健康経営関連）

●議員の異動（敬称略）

- 令和5年11月22日公告（令和5年11月22日付）
- 選定理事 就任 田丸 茂一（三菱倉庫株式会社）
- 互選理事 就任 石川 靖春（小岩井乳業株式会社）

組合の現況(2023年11月末現在)

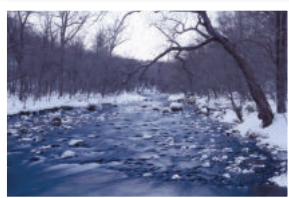
- 事業所数／64
- 被保険者数／合計 18,250名
(男 13,125名 女 5,125名)
- 被扶養者数／合計 15,343名
(男 5,243名 女 10,100名)
- 任意継続被保険者数／411名



十和田湖・奥入瀬溪流 (青森県十和田市)

詳細はこちらから → <https://www.towada.travel/>
(十和田奥入瀬観光機構)

青森・秋田両県にまたがる十和田湖は、約20万年前に始まった火山活動により形成されたカルデラ湖です。周囲の長さは約46kmと広大で、最深部の水深は日本で3番目に深い327m。湖の周辺にはブナなどの自然林が広がり、それを鏡のように映し出す静かな湖面は神秘的な美しさです。



【奥入瀬溪流】

十和田湖東岸の子ノ口から焼山地区まで、約14km続く奥入瀬川の渓流。岩や樹林をかき分けるように流れ、沢沿いの遊歩道からは、大小の滝が見られます。

十和田湖から流れ出る唯一の河川が、太平洋に注ぐ奥入瀬川。その流出口(湖畔)から約14km続く流れが奥入瀬溪流で、十和田湖と並び、十和田八幡平国立公園を代表する景勝地となっています。特別名勝、天然記念物として国の指定を受け保護されており、溪流沿いには大小の滝をはじめ、見どころが点在しています。沿道は新緑や紅葉など四季折々の変化を見せ、冬には銀世界の森へと姿を一変。氷柱や氷瀑など、自然がつくり出した造形美を堪能できます。

自然が作り出した造形美を 目に焼き付けたい銀世界

奥入瀬溪流周辺 ウォーキングコース

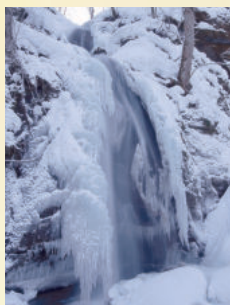
約2時間
約6km



見て楽しい

●雲井の滝【地図①】

3段になって流れ落ちる、高さ20mの水量豊かな滝。バス停にも近く、滝壺付近まで散策路が整備されています。真冬は滝全体が凍り付いているように見えますが、その下を水が流れています。



バス停のある雲井の滝から十和田湖畔の子ノ口まで、奥入瀬溪流をたどるコース。国道と並走して遊歩道が整備されており、岩の間を流れる清流や、いくつもの滝を観賞できます。

※冬季はネイチャーガイドと一緒にめぐるバスツアーなどがおすすめです。くれぐれも単独行動は慎んでください。ウォーキングは暖かくなってから出かけましょう。



食べておいしい

●十和田食堂【地図②】

十和田湖畔の休屋地区で営業している食堂&お土産店。十和田湖産のヒメマス料理や、自分で焼くスタイルの十和田バラ焼き(写真)が人気。自家焙煎したハワイコナコーヒーも味わえます。



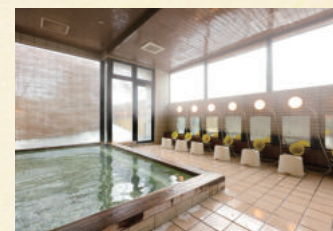
癒されてうれしい

●とわだこゑ山亭【地図③】

日帰り入浴ができます。泉質は塩化物・炭酸水素塩泉で、湯冷めしにくくポカポカになります。入浴料500円。

▶詳細はこちらから

→ <https://www.shinzantei.co.jp/>



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

ロコモ対策の運動習慣

骨や筋肉は特に対策をとらなければ年齢とともに衰えてしまうため、ロコモ対策は骨や筋肉を鍛える運動習慣が要となります。どちらもいくつになっても鍛えることができ、若いころから始めるほどより効果的です。

骨や筋肉を鍛えれば 関節を守り、転倒予防にも

ロコモ対策の運動習慣の基本になるのは『ウォーキング』です。1日合計30分程度、1週間に3日以上を目安に速めに歩きましょう。そのうえで、メインとなる軽い筋トレを加えます。ロコモ対策で推奨されているのは前号でご紹介した「片脚立ち」と「スクワット」といったトレーニングです。

これらのトレーニングは筋肉の維持・増強だけでなく、骨に適度な負荷がかかることから骨の強化（骨密度アップ）も期待できます。筋力がつけば骨を支えやすくなり、関節にかかる負担を軽減できます。また、下半身の筋肉やバランス力を鍛えると転びにくくなり、転倒による骨折を防ぐことにもつながります。

今回は、「ロコトレにプラスするなら」という運動を2つご紹介します。ご自身の体力に合わせて、トライしてみてくださいはいかがですか？



ふくらはぎの筋力をつけます ヒールレイズ

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

1. 両足で立った状態で踵を上げて…

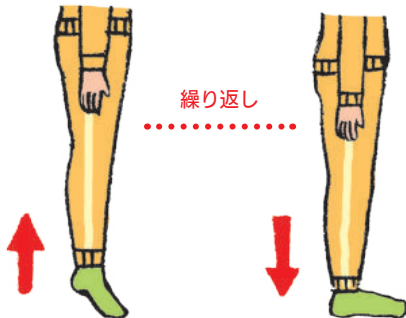
2. ゆっくり踵を降ろします。

自信のある人は、壁などに手をついて片脚だけでも行ってみましょう。

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると転びやすくなります。



下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます フロントランジ

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

1. 腰に両手をついて両脚で立つ

2. 足をゆっくり大きく前に踏み出す

3. 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

4. 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

POINT

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。



運動メニューの参考資料：
「ロコモオンライン」
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

食事や運動などで冷え性を改善しよう

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)

こんな症状はありませんか? (一例)



体全体が冷える、
あるいは手先や足先
などが冷たい



肌荒れや乾燥肌



腰痛



月経不順や不妊症

…など

冷えるを感じる場所は人によって異なり、手足が冷えるという人もいれば、腰、お腹、体全体が冷えるという人もいます。その原因はさまざまですが、例えば筋肉量が減少して体内で十分な熱を作ることができなくなるケースや、不規則な生活習慣や睡眠不足が自律神経の乱れにつながって、体が冷えてしまうこともあります。

さまざまなケースがありますが、冷え性の多くは「生活習慣の見直し」で改善できます。もし、朝食抜きの習慣があれば、必ずとるようにし、温かい汁物などで体温を上げましょう。下半身が冷えやすい人は、丈が長めの上着を着るなど、より暖かな服装を。まずはセルフケアを心がけましょう。

原因はこれかも… (一例)



加齢や運動不足による
筋肉量の減少



薄着や肌を出している



朝食抜きやダイエットで
食べる量を減らしている



ストレスによる自律神経
の乱れで血流の悪化

…など

どうしたら予防できる? (一例)



運動習慣で
筋肉量をアップ



入浴時は湯船につかる



1日3度の食事と
体を温める食品をとる



ストレス対策をして
リラックス

…など

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

