

●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 保健事業 Note

35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ
生活習慣病健診の申込は10月31日まで!

P3

マイナ保険証への移行をお願いします

P4~5

重症化を予防しよう! 慢性腎臓病

P6~7

保健指導がQOL(Quality Of Life)をあげる!/?/
保健指導の実施対象者を拡大します!

P8 けんぽInformation

健康サポートブック「QUPiO+」の対象者について/
ジェネリック医薬品促進差額通知/公告 ほか

P9

インフルエンザ予防接種補助金/家庭用常備薬等斡旋

P10

塗り絵にチャレンジ!

P11 歩いてもっと健康に

ストレスに強くなるウォーキング

P12 健康アップデート・これって常識? 非常識?

20分以上運動しないと体脂肪が燃えない?



- 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。

... 2024 秋 NO.218 ...

塗り絵にチャレンジしてみませんか?

詳細は10ページをご覧ください。



35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診の受診予約手続きは 10月31日(木)まで



10月31日(木)までに
予約手続きが完了していない場合、
2024年度の健診補助は受けられません

予約期限 2024年 **10月31日(木)**
受診期限 2025年 **1月31日(金)**

■受診対象者 (①②ともに該当される方)

- ① 2024年4月1日現在で三菱健保にご加入、かつ、健診受診日に被扶養者または任意継続被保険者として資格がある (受診期限：2025年1月31日)
- ② 2025年3月31日までに35歳以上に達する (1990年/平成2年3月31日以前生まれ)

※資格喪失後または指定の期間外に受診された場合には、健診費用の全額を返還いただきますのでご注意ください。遡って資格喪失された場合も同様です。



がん検診を含む充実した健診が、
オプション検査3項目を含め1,000円で受診できます

健診の手続きは KENPOS で！

「KENPOS」とは、健診業務代行機関である㈱イーウェルが運営するWEBサイトで、パソコン・スマートフォンから健診受診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、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。

QRコードを
読み取る



または「KENPOS」
と検索

KENPOS



「健康診断受診のご案内」等、詳しい手続き方法については
三菱健保ホームページ (<https://www.mitsubishi-kenpo.or.jp>) をご覧ください。
(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)

お問い合わせ

◎受診や予約に関すること

→三菱健康保険組合 生活習慣病健診事務代行
㈱イーウェル 健康サポートセンター ナビダイヤル 0570-057091
上記番号が利用できない場合は (050-3850-5750)
【受付時間】9:30～17:30 【休業日】日曜、祝日、年末年始

◎受診対象者の資格等に関すること

→三菱健康保険組合 健康事業担当
TEL: 03-3211-4062
【受付時間】
平日9:00～17:00

生活習慣病健診を気づきのきっかけに！年に一度、忘れずにご受診ください

生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどないため、いつの間にか重症化していることも…。
そんな生活習慣病の予防・改善には、自身の身体の変化にいち早く気づくことが大切です！
年に一度の生活習慣病健診でご自身の現在の身体状態をチェックし、生活習慣へ意識を向けてみましょう。
今年度の生活習慣病健診の受付は10月末で締切となりますので、予約がお済でない方はお急ぎください。

健康保険証からマイナ保険証への移行をお願いします

マイナ保険証とは、「健康保険証としての利用登録を行ったマイナンバーカード」のことです。
まだ利用登録をされていない方は、早めの登録をお願いします。

Q マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていますか？

➡ はい（登録している）

- 医療機関での受診の際は、マイナ保険証を使用してください。
- 令和7年12月1日までは、現行の健康保険証も使用できます（経過措置）。
- 医療機関においてカードリーダーが使えないときに備え、「資格情報のお知らせ」を携帯してください。



➡ いいえ（登録していない）

- 令和7年12月1日までは、現行の健康保険証が使用できます（経過措置）。
- 令和7年12月1日までにマイナ保険証の登録をお願いします。
- 令和7年12月1日までにマイナ保険証の登録を行っていない方には、「資格確認書」を事業所を通じて交付します。医療機関等の受診は、この「資格確認書」をご利用ください。



➡ わからない

- マイナポータル「ホーム」「健康保険証」で、保険証利用登録の有無をご確認ください。



「資格情報のお知らせ」をWEB配信します

三菱健保では、「資格情報のお知らせ」を組合ホームページからご自身で印刷していただく方式をとらせていただきます。ログインナンバー・ID・パスワードは、現在お使いいただいている「医療費のお知らせ」と同じです。ログインナンバー・ID・初期パスワードは全被保険者に書面で交付済みですが、紛失されたり、変更したパスワードをお忘れになっている場合は、事業所ご担当者様にお申し出ください。

配信開始日は令和6年10月28日（予定）です。12月末までに印刷をお済ませください（被扶養者がいる方は、全員分印刷してください）。

1 マイナンバーの下4桁が記載されています

三菱健保に登録されているマイナンバーの下4桁を表示しています。間違いがないかご確認ください。



2 囲んである部分を切り取ってお使いください

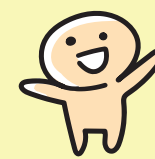
令和6年12月2日から、以下の場合に利用できます。

●給付金等の申請時に！

健康保険の各種給付金等の申請、お問い合わせの際に必要な記号・番号を把握することができます。

●医療機関等の受診時に！

機器の不具合等でマイナ保険証が利用できないときに、この「お知らせ」と合わせて提示することで、今までどおり受診ができます。



※「資格情報のお知らせ」のみで医療機関等を受診することはできません。

※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」からでも確認できます（マイナポータルはPDFダウンロードも可）。

放置しちゃダメ！

重症化を予防しよう！！

慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

この検査項目に注意！

血液検査

	eGFR
保健指導判定値	60mL/分/1.73m ² 未満
受診勧奨判定値	45mL/分/1.73m ² 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

尿検査

尿たんぱく
陽性（+以上）

①腎機能が通常の60%未満(eGFR 60mL/分/1.73m²未満)

②尿検査異常(尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

① 糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓では糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なるとさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診し検査をきちんと受けましょう。

② 高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣を改善するとともに、医療機関で治療を受けましょう。

③ 肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

④ タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。



慢性腎臓病の発症と進行

不健康な生活習慣



食べすぎ



運動不足



喫煙 (4 ページ 4 参照)

など

慢性腎臓病のリスク



糖尿病

(4 ページ 1 参照)



高血圧

(4 ページ 2 参照)



高 齢



肥満・
メタボリック
シンドローム

(4 ページ 3 参照)



動脈硬化

・消炎鎮痛薬など腎毒性薬剤の使用

・家族に慢性腎臓病患者がいる

など

慢性腎臓病 の発症

腎障害
(尿たんぱく、
尿潜血)

腎機能低下

末期腎不全
(人工透析)

合併症の発症

脳卒中

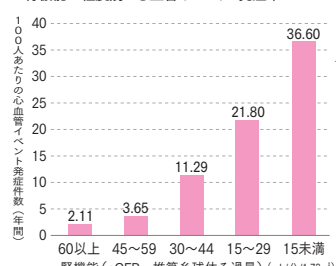
心筋梗塞

心不全

腎機能の低下が初期段階でも
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約 2 倍、女性では約 4 倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすいという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント発症率



GoAs, et al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23;351(13):1296-1305. Figure 1B より一部改変

腎機能が低下するにたがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

保健指導でよい生活習慣を身につけると QOL (Quality Of Life) があがる?

「保健指導の対象者になりました」という連絡がきたけど、これって何?

保健指導とは、専門家のサポートを受けながら生活習慣の改善をめざすプログラムのことです。健康診断(健診)の結果から、生活習慣病※になるリスクが高いと判断された方に対し、三菱健保から案内されます。

※食事や運動、休養などの生活習慣が深くかわり、それらが発症の要因となる疾患のこと。

保健指導の実施は、
国より健保組合に
義務付けられています!

なるほど…
(でも忙しいし…面倒だなあ)

保健指導って、これから「自分で生活習慣をコントロールできるようになるためのもの」らしいよ!

僕がちょっとぼっちゃりしてきたら、ママがごはんを少なくしてくれたり、お散歩を多めにしてくれたりするじゃん。

ペットのももちゃん

うん…確かにね。
でも、保健指導を受けなくても自分でできる気がするし…

パパの会社ではみんな受けるらしいよ(受けた人の完了率は90%以上!)

僕も受けたことあるよ。無料で受けられるし、何度か指導の対象になっちゃったから一念発起してがんばったんだ。ジムに行き始めたころだね。

一緒に目標を立てたり、何より専門家が悩みを聞いてくれて、アドバイスしてくれるのは心強かったかな。1人だとモチベーションがなかなか続かないし…。

実際に僕が気をつけたのは

- ・肉料理を魚料理に、さらに野菜を多めにとる
- ・休肝日をつくる ・散歩を趣味にする
- ・食べすぎた日の翌日は食事量を調整する

ことかな(注:三菱健保の保健指導参加者の声より抜粋)。

自分でも簡単にできそうだけど、習慣にするには「見守ってくれる人」がいたほうがいいからね!

目標例

- ・腹囲 - 2cm ・体重 - 2kg
- ・ごはんの量を減らす(食事習慣の改善)
- ・ウォーキングを行う(運動習慣の改善)
- ・睡眠時間の見直し(休養習慣の改善)
- ・休肝日をつくる(その他習慣の改善) など

誰かと一緒ならがんばれそう。やってみようかな!

ご自身の生活習慣を改めて見直すには、第三者の視点を入れることが有効です。そのうえで、専門家と相談しながら「ご自身に合った生活スタイル」をつくっていきましょう。

よい生活習慣を続けると、体重の減少、集中力アップ、ストレス軽減、睡眠の質向上など、QOL（生活の質）の向上も期待できます。

ぜひ**今後の健康づくりのきっかけ**として、**保健指導をご利用ください。**



皆さまへのお願い

糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療のため服薬中の場合は、特定保健指導の対象から除外されます。健診時の問診票にて服薬状況を判断しますので、問診票には正確な情報をご記入ください。

◆40歳以上の保健指導 実施対象者を拡大します！

保健指導※では、対象者をそのリスクの高さに応じて「積極的支援」と「動機付け支援」の2つのレベルに分け、それぞれのレベルに応じたプログラムをご用意しています。 ※保健指導については6ページをご覧ください。

2024年度からはメタボリックシンドロームおよび生活習慣病の予防・改善の強化のため、実施対象者を拡大しています。これにより、40歳以上の方で積極的支援レベルのリスクをお持ちの方については全員が実施対象となります。

◆40歳以上の対象者

リスクレベル 高↑ 低↓	レベル（支援期間）	（新）2024年度～	（旧）2023年度
	積極的支援（6ヵ月）	積極的支援レベルの リスク保有者＜全員＞	積極的支援レベルの リスク保有者＜奇数年齢のみ＞
	動機付け支援（3ヵ月）	動機付け支援レベルの リスク保有者全員（変更なし）	

※35～39歳の保健指導については変更はありません。

「積極的支援」の内容等が 一部変更となります

2024年度からの特定保健指導の制度見直しにより、「積極的支援」の内容等が一部変更となります。対象になった際には、お勤めの会社または三菱健保が委託する保健指導機関より、詳細について改めてご連絡いたします。

主な変更点

○保健指導の成果を重視

→保健指導の成果を評価する「アウトカム評価」が新たに導入されました。たとえば3ヵ月で「腹囲－2cm、体重－2kg」を目標とし、実績評価時（初回面談から3ヵ月以上経過後）にその目標を達成した場合、保健指導の成果が出ていると判断され、プログラム終了となります。

○支援の回数、期間

→成果が重視されるようになったため、対象者の状況により、プログラム終了までにかかる支援回数や期間が異なります。

※その他「アウトカム評価」の対象となる目標としては、6ページの目標例をご覧ください。

「QUPiO +（クピオプラス）」の対象者については次ページへ



健康サポートブック「QUPiO+(クピオプラス)」の対象者について

「QUPiO+(クピオプラス)」は、経年の健診結果や注意すべき健診項目などについて、対象者に合わせた健康情報が掲載された情報提供冊子です。

生活習慣病の発症・重症化予防が必要と判断された方※へ配付しています。

※健診の結果に、厚生労働省の定める「医療機関を受診すべき」とされる基準値よりも数値が悪い項目があった35歳以上の方にお送りしています。

「QUPiO+(クピオプラス)」がお手元に届いた方は、
まず冊子を開き、健康状態を確認しましょう。
あわせて同封物も確認し、冊子をもって医療機関等を受診しましょう。

《対象者》

- ①生活習慣病リスクが高い方
- ②腎機能リスクがある方 ← NEW!

たとえば…

①に含まれるのはこんな方です

＜肥満ではないものの、数値が悪い方＞

肥満ではないので保健指導の対象にはなりませんが、対象者と同等、またはそれ以上に血液検査等の数値が悪い状況です。

＜服薬しているけれど数値が悪い方＞

服薬しているため保健指導の対象にはなりませんが、血液検査等の数値が悪い状態です。服薬によるコントロールがうまくできていない可能性があります。

②に含まれるのはこんな方です

＜腎機能にリスクがある方＞

「尿蛋白が1+以上の方」。腎機能にリスクがある方が増加傾向にあることが判明したため、2024年度より新規対象として追加しました。生活習慣病リスクの有無にかかわらず、腎機能にリスクがあればお送りしています。

生活習慣病リスクは、血糖、血圧、脂質等の検査項目により、リスクの判定をしています。
複数の項目で数値が高いほど生活習慣病リスクが高いことになります！



ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています！

三菱健保では、ジェネリック医薬品に代替が可能であるお薬を使用している加入者さまに対し、ジェネリック医薬品の具体的な薬名や金額をお知らせする通知をお送りしています。今年度は9月下旬に通知いたしました。

この機会にぜひ一度ジェネリック医薬品について、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談し、代替えを検討してみてください。

公告

●議員の異動（敬称略）

2024年9月9日公告（2024年9月1日付）

選定議員 就任 上原 尚一郎（千代田ユーテック株式会社）

選定議員 退任 横野 康一（千代田ユーテック株式会社）

●事業所廃止

2024年8月9日公告（2024年7月1日付）

西邦海運株式会社

組合の現況（2024年8月末現在）

事業所数／62

被保険者数／合計 18,368名

（男 13,095名 女 5,273名）

被扶養者数／合計 14,838名

（男 5,092名 女 9,746名）

任意継続被保険者数／330名

使ってみよう
マイナ保険証！
こちらから
ご確認ください。



全加入者を対象にインフルエンザ予防接種補助金を支給します

職場や家庭内でのインフルエンザ感染対策のため、全加入者（被保険者・被扶養者）を対象にインフルエンザ予防接種補助金を支給します。

書類不備等による再提出の場合を含め、期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。



1 補助額

- ①被保険者・小学校4年生以上の被扶養者 **2,000円**
ただし接種費用（税込）が2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助
- ②小学校3年生以下の被扶養者 **1回2,000円（2回式4,000円）**
ただし接種費用（税込）が1回2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助

2 補助対象接種期間

2024年9月1日～2025年1月31日接種分まで

3 申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」※を事業所経由で組合へ提出してください。

※三菱健保ホームページ「申請書一覧」から印刷できます（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。

◎事業所にお勤めの被保険者で、集団接種など事業所が取りまとめて申請する場合は、事業所ご担当者の指示に従ってください。

4 申請期限

2025年2月14日【組合必着】

※期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。

5 注意事項

- ①接種内容（インフルエンザ予防接種※）、接種日、接種対象者氏名が判別できる領収書（原本）を申請書に貼付してください。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。
※接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません。
- ②市区町村で公費助成がある場合は接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。
- ③申請書は事業所へご提出ください。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（任意継続の方は組合へ直接ご提出ください）。
- ④補助金は事業所へお支払いします（接種時点の資格が任意継続の方へは直接お支払いします）。

家庭用常備薬等幹旋のご案内

皆さまの疾病予防および健康維持の一助として、家庭用常備薬品等の幹旋を実施しております。特別限定販売されている特納品を含む、**252品目**を扱っています。下記の要領にてWEBよりお申込みください。なお、次回のご案内は来年4月発行の『Look & Check 春号』に掲載いたします。

申込締切日 令和6年11月15日(金)

◆商品のお届け 12月上旬頃

▶簡単、便利なWEB申込

三菱健保ホームページまたは右記のQRコードを読み取りログインしてください。

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/700068> ID **mitsubishi** パスワード **kenpo**

医薬品販売業者 白石薬品株式会社

●お薬など商品に関すること：本社薬店 TEL 072-645-4666

●お申込み、返品・交換に関すること：大阪営業部 TEL 072-940-7085

【受付時間】平日9:00～17:00



塗り絵にチャレンジ！ 感性のままに塗ってみよう

私たち現代人にとって、「規則正しい生活を送ること」は簡単なことではありません。仕事の忙しさなどによって溜まっていくストレスをうまく解消するひとつの方法に「塗り絵」があります。このページでは、本誌の表紙に掲載したイラストを「線画」で改めてご用意しました。

塗り絵には、心を落ち着かせる効果があるといわれています。ゆっくりと丁寧に行う作業が呼吸を整え、単純作業による精神面のリフレッシュ、そして目の前に広がる色とりどりの世界が生み出す癒し効果など、「健康への近道の1つ」として、この塗り絵をご活用ください。

お家で手軽に始められるストレス解消法として、ぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか？



こんなふうに塗ればリフレッシュ効果を高められるかも！

- ◆ ゆっくり、丁寧に ◆好きなところから塗る ◆ 下を向くと呼吸が浅くなることも。姿勢には注意しよう
- ◆ こまめに休みながらの作業がおすすめ ◆ いろいろな色を使ってみよう

※塗り絵の効果には個人差があり、すべての人に等しい効果が得られるわけではありません。

※本文監修：小林弘幸（順天堂大学医学部教授）

歩いて もっと健康に

ストレスに強くなる ウォーキング

ウォーキングは体だけでなく心にも良い影響を及ぼします。日頃から歩いてストレス耐性を高め、毎日を心軽やかに過ごしましょう。

ストレスに強くなるカギは 「セロトニン」

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、怒りなどのネガティブな感情をコントロールして心を安定させる働きがあります。

セロトニンが脳内にたっぷり存在するとイヤなことがあってもそれを受け流せるようになり、ストレス耐性が高まります。

集中して歩くと セロトニンの分泌が増える

何も考えず歩くことに集中すると、脳にあるセロトニン神経が活性化してセロトニンの分泌が増えることがわかっています。

ほかにも、歩くことには気分を爽快にしたり、自律神経のバランスを整えるなど心をすこやかに保つ効果があります。

ストレスに強くなる歩き方のポイント

POINT 1

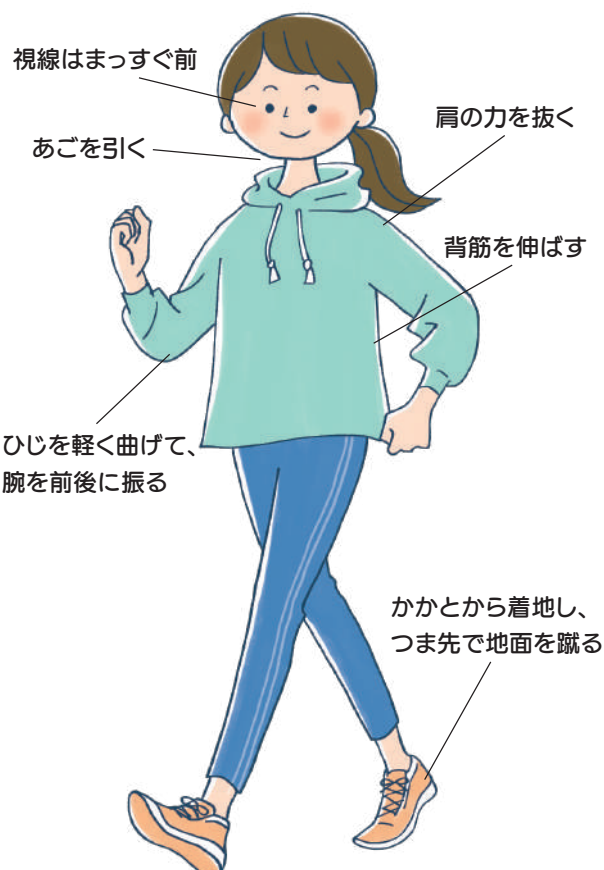
リズムカルに歩く

- セロトニンは一定のリズムで体を動かすことによって分泌が促される。

POINT 2

疲れるまで歩かない

- 疲労がたまるとセロトニンの働きが弱まる。



歩く時間

- 15～30分が目安。ただし、5分ぐらい歩くとセロトニンが分泌し始める。

歩く速度

- ラクもしくはややキツイと感じる程度。

歩く頻度

- できるだけ毎日。ムリのない範囲で3ヵ月続ける。

20分以上運動しないと 体脂肪が燃えない？

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えない
と言われていました。

しかし、その常識が今は更新されています。

健康常識をアップデートしましょう。



今の常識

運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。

日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。

忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

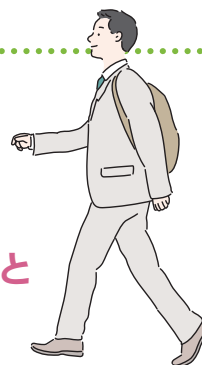
●車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす

●近所のお店などへ行くときは歩く

●ウインドーショッピングをする



歩幅をやや
広くして
キビキビと
歩く



●通勤時など
バスに乗らず
に歩く

●ランチはあえて
遠くの店に行く



おまけアップデート

今の常識

早朝の運動は健康に良い

夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

