

けんぽだより



- 令和7年度 予算のお知らせ
- はじめての健康保険
- 健康保険の役割を知ろう
- 健康を維持してこそ人生の楽しみも！
健診の計画も忘れずに！
- 特定保健指導ってだれが受けるの？
- 水都・大阪
- “ポリファーマシー”をご存じですか？
- ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を
- 栄養バランスを整えて 脱メタボ
- 肥満を防ぐ
- “立つ” 張トレ／“座る” 張トレ



北関東しんきん健康保険組合

令和7年度 予算のお知らせ

去る、2月21日に開催されました第110回組合会において、令和7年度予算が承認されましたのでお知らせいたします。



収入支出 予算額

健康保険

24億3,142万円

介護保険

2億8,603万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48.5/1000	51.5/1000	100.0/1000
介護保険	8.7/1000	9.3/1000	18.0/1000

一般勘定

●主な収入

2025年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者（75歳以上）に達する年です。

「2025年問題」と言われており、高齢化がピークを迎える2040年にかけて、高齢者医療費の増大とそれに伴う拠出金負担の増加が続くことから、健保組合にとって厳しい財政状況が続くものと危惧されています。

当健保組合の令和7年度予算編成ですが、主な収入源である健康保険収入は被保険者数および標準報酬月額増加をもとに23億6108万円を見込んでいます。そのほか、財政調整事業交付金（高額医療費に対する健保連からの交付金）2000万円などを見込み、収入総額24億3142万円を計上しています。

●主な支出

保険給付費ですが、コロナ禍以降も様々な感染症や花粉症等の罹患により、療養給付費、薬剤支給、傷病手当金などが増加しており、今後数年は3%〜4%程度の伸びで推移するものと予測されます。当健保組合の保険給付費予算は前年度比7000万円増の14億4700万円を見込んでいます。高齢者医療制度への納付金等は、令和7年度は2年前の減額精算などから1億1800万円減の6億9800万円を見込んでいます。このように保険

給付費と納付金等で支出全体の88・2%を占めており健保組合の財政を圧迫しています。

また皆さんの病気やケガの予防を支援する保健事業費ですが、人間ドック助成金の増

額、メタボ対象者への生活習慣改善事業等の充実を図るなど、前年度比1600万円増の1億500万円を計上しましたので、健康維持・増進にご活用ください。

この結果、令和7年度は一般保険料率を前年度のまま予算編成を行うこととしました。

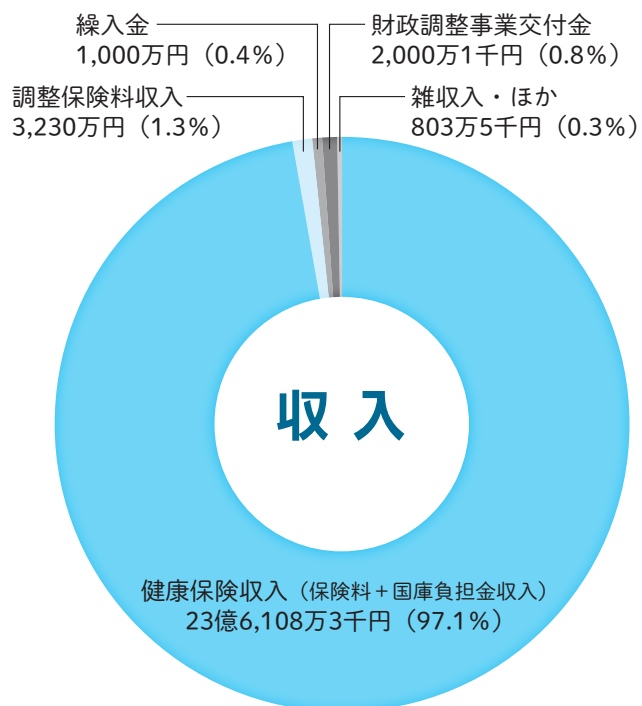
介護勘定

介護保険制度の運営主体は市町村ですが、健保組合が40歳〜64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。令和7年度介護納付金は2億5500万円を見込んでおり前年度比で1400万円の減少が見込まれます。このため、介護保険料率を、前年度から1000分の1引き下げることとしました。この結果、介護保険収入は2億8600万円を計上しました。

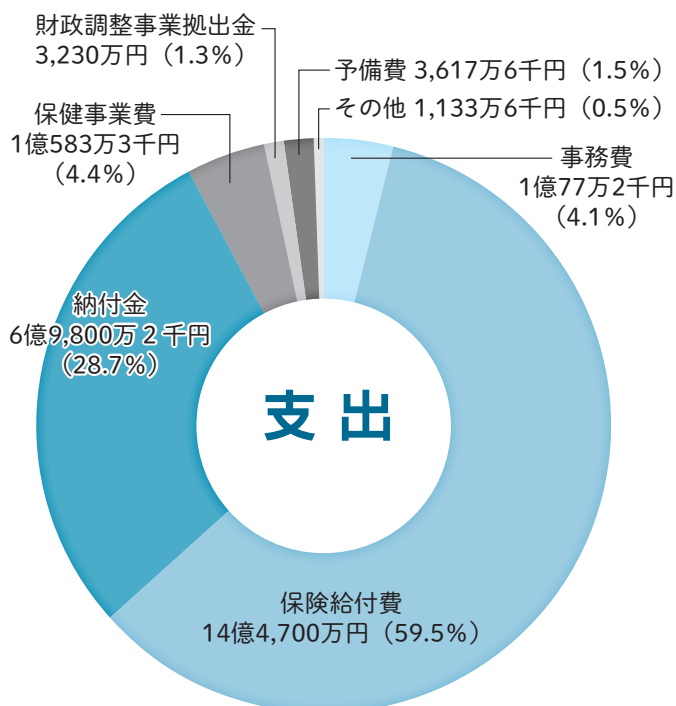
ただし、介護納付金は国の介護事業費の拡大等にもない増加傾向にあり、令和8年度以降については再び実勢に見合った料率に引き上げる可能性があります。



● 一般勘定



合計 24億3,141万9千円



合計 24億3,141万9千円



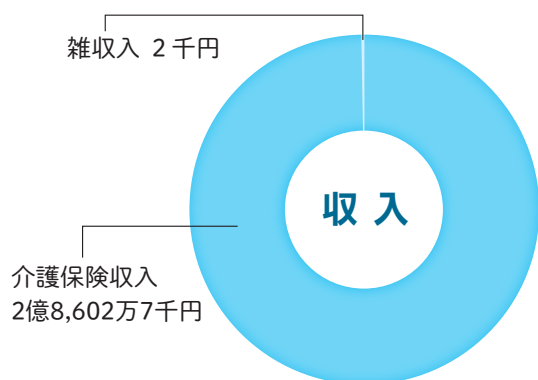
支出を1人当たりで見ると



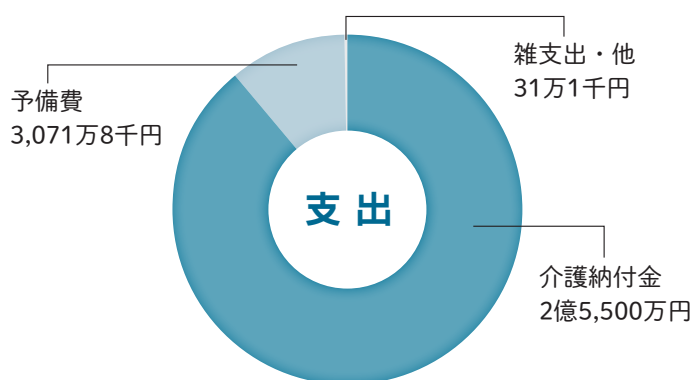
予算の基礎数値

- ・被保険者数……………4,810人
- ・平均標準報酬月額… 33万6,694円
- ・総標準賞与額… 4,760,000千円
- ・平均年齢……………43.59歳
- ・扶養率……………0.63人
- ・前期高齢者加入率……………2.52%

● 介護勘定



合計 2億8,602万9千円



合計 2億8,602万9千円



私たちが病院の窓口で支払っている 医療費は **医療費総額の3割**です

私たちは病気やけがをしたとき、医療費全体の3割の負担で病院や薬局にかかることができます。
たとえば、医療機関を受診し、窓口での支払いが900円だった場合、実際の医療費は3,000円かかっていることになります。

病気やけがに対する自己負担の割合は、年齢により異なります。



義務教育就学まで
2割※



義務教育就学後～69歳
3割



70～74歳
原則 **2割**
(現役並所得者は **3割**)



75歳以上
原則 **1割**
(一定以上所得のある方は **2割**、
現役並み所得者は **3割**)

※こどもの医療費は多くの自治体で助成が行われています。

残りの**7割**は
誰が支払うの？



みなさんが加入している健康保険組合が
残りの**7割**を支払います。



■ 26歳Aさんがけがをして病院にかかった場合

医療費総額： **3,000円**

Aさんの自己負担
900円

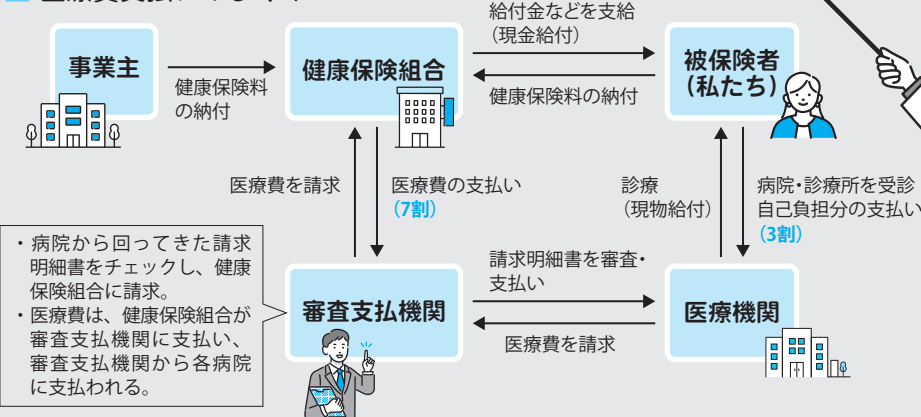
健康保険組合
2,100円

健康保険組合の
7割の財源は
何ですか？



健康保険組合による支払い7割分は、私たちと事業主が
毎月納めている「**健康保険料**」から支払われています。

■ 医療費支払いのしくみ



まとめ

- 私たちが病院や薬局の窓口で支払う医療費は全体の3割
- 医療費の7割は、健康保険組合が負担
- 健康保険組合から支払われる医療費の財源は、私たちと事業主が納めている健康保険料

健康保険の役割を知ろう

健康保険の目的

自分や家族が病気になったり、けがをしたりしたときには治療費や生活費が増え、生活が不安定になる恐れがあります。こうした不測の事態に対する出費は、病気やけがのときだけでなく、出産や死亡の際にも発生します。健康保険は、このような場合に備えて、被保険者※1が収入に応じて毎月保険料を出し合い、また事業主も負担して、必要な医療や現金を給付します。被保険者がお互いに支えあうことで、生活上の不安を少しでもなくしていくために生まれた制度です。

※1 健康保険に加入する本人のこと。



健康保険組合のしごと

健康保険組合とは、健康保険の運営を行う公法人のことです。健康保険組合は大きく分けて「**保険給付**」と「**保健事業**」という2つのしごとをしています。

保険給付

= 病気やけがをしたときの医療費等の支援

保険給付とは、被保険者や被扶養者※2が病気やけがをしたときに医療費を負担したり、出産や死亡時などさまざまな場面で給付金を支給したりすることです。

保険給付には、健康保険法で定められた「**法定給付**」と、それぞれの健康保険組合が独自に行う「**付加給付**」があります。

※2 被保険者に養われている75歳未満の家族のこと。

保健事業

= 病気を予防するための健康づくりの支援

保健事業とは、被保険者と被扶養者の健康の保持・増進をはかるために行う事業のことです。健康に関する情報の提供、病気の予防・早期発見を目的とした各種健診、特定保健指導やPep Upを活用したウォーキングキャンペーン、健康クイズなどのイベントを実施しています。

まとめ

- 健康保険は、被保険者がお互いに支えあうことで不足の事態に備え、生活上の不安を減らすための制度

- 健康保険組合は大きく「保険給付」と「保健事業」の2つのしごとをしている

- 保険給付は、必要な給付金を支給すること。保健事業は、被保険者の健康保持・増進のために行う事業のこと



健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症

中性脂肪 150mg/dL 以上 または

低HDLコレステロール血症

HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧

130mmHg 以上 または

拡張期血圧

85mmHg 以上

③ 高血糖

空腹時血糖

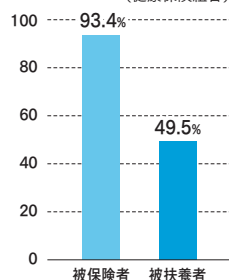
110mg/dL 以上



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率*

(健康保険組合)



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



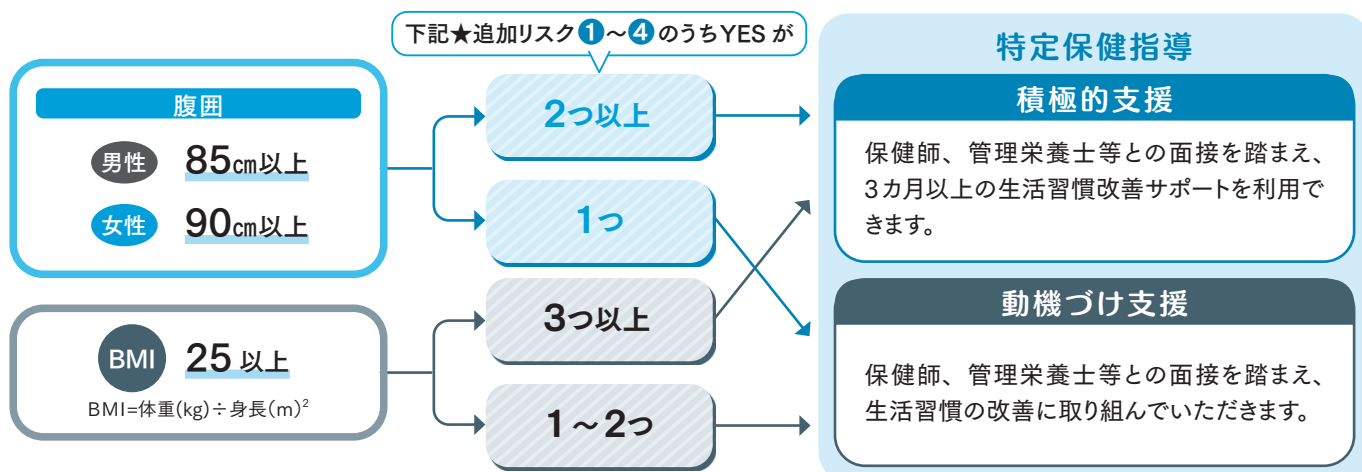
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

②空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満

③空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上

④タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいね



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
📅 12月28日～1月1日
💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👤および💵はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🚫 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🚫 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🚫 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🚫 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🚫 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



UZ 足のばしで
sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🚫 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🚫はHP参照

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



“ポリファーマシー”をご存じですか？

持病の薬を
のんでいます
最近、ふらつきや
便秘もあるので、
さらに薬を処方し
てもらいました



6種類の薬が
処方されていますね
ふらつきや便秘は
のんでいる薬の影響
が考えられます

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

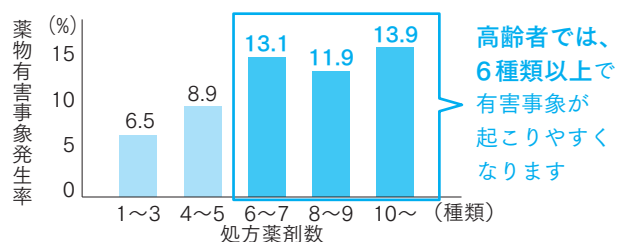
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象※が発生

※薬物有害事象…薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

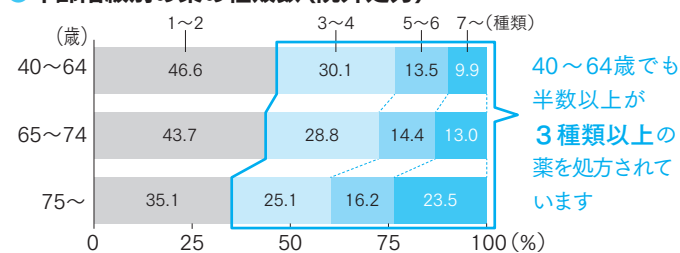
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度（東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析）



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数（院外処方）



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」（厚生労働省）より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる※ため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

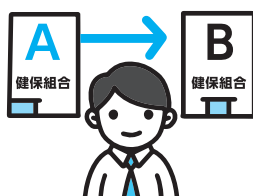
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://dougahfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ(顆粒)……	小さじ1
新じゃがいも……………	1個	無調整豆乳……………	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム……………	小さじ1/2
オリーブオイル……………	適量	粗びき黒こしょう……………	適量
水……………	200mL		

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのビネガーなど※…	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point/ 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMI は標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「**隠れ肥満**」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識しましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善 のために できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う

運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう

ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備

Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事と思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)

運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う

魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！

運動

仲間と一緒に
運動する

いまやるとき！ Timely

運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる

休息時間



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

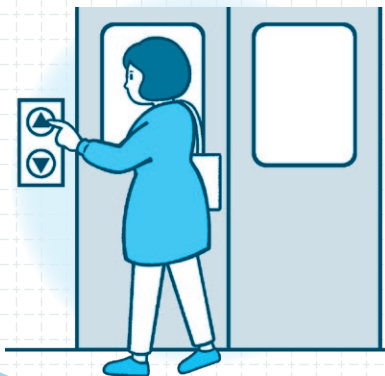
※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

肥満を防ぐ

肥満は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌され、心筋梗塞のリスクが高**まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病につながります。**

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなること**に加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害すること**などにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://doug.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5
往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行なっていきましょう。

