

退職を迎えるあなたにお願いしたい **3つ** のこと

その
1

自治体や退職後に加入する健康保険組合の ホームページをチェックしよう！

HPにはお得な情報がいっぱい！！



健診やがん検診
各種検査の案内

予防接種の補助

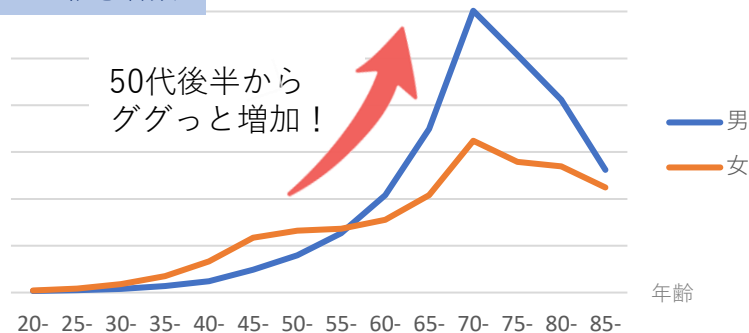


健康づくりの情報
やイベント案内

その
2

1年に1回 メタボ健診＋がん検診を受けよう！

年齢別
がん罹患者数



50代後半から
ググっと増加！

2人に1人はがん
になります。

早期発見・
早期治療が
大事！



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）2021より改変

①申し込む

ご自身で予約する必要が
あります。

●メタボ健診
加入する健保から案内が届く

●がん検診
自治体のホームページや
広報誌を確認する

がん検診窓口▶
都道府県リスト



日時や場所、予約方法、
HPのその他検診情報
等最新情報を確認し、
申し込みます。



②受診する



前日までに当日の注意事項
を確認しておきます。
当日は受診券・保険証を持
参します。

③結果を確認する



健診結果は
あなたのカラダ
からのメッセー
ジです。

昨年と比べて変化は
ないか、生活習慣の改善に役
立てましょう。

Q&A

健診費用が高いのでは？

無料もしくは、少額の自己負担で受診が可能です。

治療中だけど、受けた方がいいの？

はい。必ず主治医とご相談ください。



ロコモ対策を始めよう！

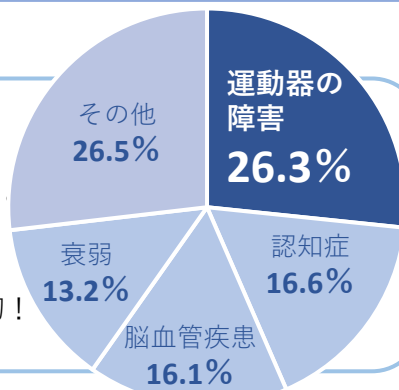
要介護になる原因の第1位は認知症！？

いいえ。第1位は**運動器の障害！**

運動器とは、骨や筋肉、関節など身体を動かす仕組みのこと。立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態が

ロコモ（ロコモティブシンドローム）です。

いつまでも自分で歩き続けるために、早めのロコモ対策が大切！



運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省2022年国民生活基礎調査の概況より改変

1つでも
当てはまったら要注意！

心当たりはありませんか？
腰が痛い、膝が痛い、最近つまづく…



- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち歩くのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

続けよう 2つのロコトレ！

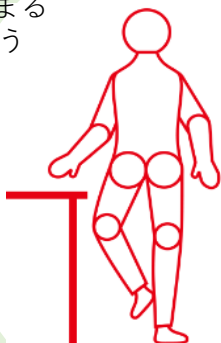
ロコトレ バランス能力をつける

1

片脚立ち

1セット＝左右各1分間
1日3セット以上

- ✓ 転倒しないようつかまるものがある場所で行う
- ✓ 床につかない程度に片脚をあげる



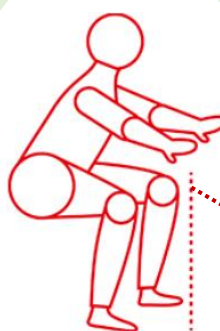
ロコトレ 下肢筋力をつける

2

スクワット

1セット＝5～6回
1日3セット以上

- ✓ 足を肩幅に広げて立つ
- ✓ お尻を後ろに引くように2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻る



★膝がつま先より前にでないように！

ロコモについて
詳しくはこちら▼



出典元：日本整形外科学会；ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン



その他、サンヨー連合健保からの健康管理に役立つ情報はこちらをご覧ください

