

健保だより

2026 冬

No.196



冬の烏帽子岳と霧氷 ● 熊本県

水産連合健康保険組合

ホームページ
アドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/suiren-kenpo/>



新年のご挨拶

水産連合健康保険組合
理事長 山田 稔

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みなさまにおかれましては、すこやかに新春を迎えられまし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對して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争はエネルギー価格や物価の上昇につながり、現在も消費者の生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、過去最高の平均気温となった夏には熱中症になる人が続出し、沈静化したかと思われた新型コロナウイルスは変異株が静かに広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月13日から10月13日まで開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続くなかで明る

い話題となりました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費を支える現役世代の負担軽減についても、対策に注力していかなければなりません。これは超高齢社会であると同時に少子社会である日本において、喫緊の課題となっています。

また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解・ご協力をお願いします。

わが国の健康寿命は、男性が72・57歳、女性は75・45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸は健康保険組合の大きな使命です。「性別や年齢に

かわらず生涯活躍できる社会を実現する」ことを目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、みなさまの健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、リスクの高い人に対するの保健事業を実施いたします。

最後になりましたが、みな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ます。新年のご挨拶とさせていただきます。



2026年度
START!

子ども・子育て支援金

子ども・子育て支援金制度が2026年度からスタートします。
子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支える新しい制度です。



開始はいつから?

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料(5月納付分)から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

2026年4月分からの保険料

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

※健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収的な位置づけになります。



支援金は何に使われるの?

「こども未来戦略」において、我が国の少子化対策を本格化するためのさまざまな施策が盛り込まれた「加速化プラン」が策定され、支援金はその財源を担うものです。具体的には、児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、育児時短就業給付の創設、こども誰でも通園制度、国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料免除措置等に充てられます。



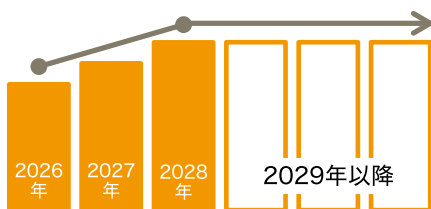
負担する対象者は?

社会保険に加入しているすべての人が対象となります。



どれくらいの負担になるの?

<支援金率・支援金の負担イメージ>



支援金は2026年度からスタートし2028年度まで段階的に上がり※、2028年度の子ども・子育て支援金の加入者1人当たり平均月額450円を想定されています。報酬に応じ負担額は異なり、健保組合は共済組合に次いで負担が多くなる見込みです。

※2028年度に支援納付金の最大規模を決めているため、2029年度以降、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



特定保健指導を受けてみて、 どんな効果がありましたか？

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理により気をつけたい
40歳以上のおみなさんにおすすめするのが特定健診・特定保健指導です。

特定保健指導の通知、ネガティブにとらえてそのまま放置していませんか？

人は、何らかのメリットがないと行動できない、現金な生き物。

もし、特定保健指導でこの3人のような効果を得られるとしたら、
トライしてみたくありませんか？

思っていたより楽に
体重を減らしました。
メタボ解消に近づいている
気がするなあ

指導終了後に受けた健診では、
結果が正常値に！
保健師さんにアドバイス
してもらえてよかった！



食べる量が減ったし、
無理なくヘルシーな食習慣が
身についたのがうれしい！

まるでパーソナルトレーナーのようなサポートを無料で受けられる！

特定健診の結果から、「生活習慣病の発症リスクが高い」と判定された人（Ⅱメタボリックシンドローム該当者または予備群）を対象として行われる特定保健指導には、「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあり、リスクの程度（血圧、血糖、血中脂質、喫煙歴など）に応じて行われます。

指導期間は3カ月以上で、まずは保健師などの面談からスタート。面談では、特定健診の結果をもとに、1人ひとりに合わせ**イマ**の生活習慣改善のためのアドバイスが行われ、3カ月後に改善・達成したい目標に向けて取り組むべき「行動

計画」（プログラム）を決定します。専門家の助言を受けながら、あなただけのプログラムを作成することが可能です！「積極的支援」であれば、プログラムに取り組み際に、電話やメールなどで保健師などのサポートを受けられます。孤独に取り組んでいると心が折れそうになりがちですが、見守ってくれる人がいれば、「がんばりたい」という気持ちが自然と芽生えてくるでしょう。

これは、まるでスポーツジムのパーソナルトレーナーのよう！[※] しかも無料で受けられるのですから、利用しない手はありません！

続けられるかな？

というあなたへ



我流ではなく、プロのアドバイスをもとに作成したプログラムだから無理のない計画になっています。さらに積極的支援の場合、電話やメールでも応援してもらえるから、モチベーションもアップ！応援してくれる人がいるから続けられるのです。

ストイックにはなれない…

というあなたへ

「甘味飲料を控える」「バランスよく食べる」「ラーメンのスープは残す」「体重を毎日測る」といったことを続けるだけでOK。コツコツ続けているうちに体に変化が現れることで「納得感」につながり、それが当たり前の習慣として定着するのです！



ホントに効果が出るの？

というあなたへ



とりあえず3カ月間、ちょっとした心がけを粛々と続けましょう。一度トライすると、期間終了後も引き続き食生活や生活習慣に意識が向き、その成果として健診結果にも改善がみられるようになります！

プロと一緒にがんばれば、3カ月は意外と短い！[※]

ミライの自分をよりハッピーにしたいのなら、一度は特定保健指導を受けてみるべきです！「行動計画」（プログラム）は、3カ月後に目標を達成するための手段であると同時に、生活習慣を変えるきっかけにもなります。最初は長いと感じる3カ月も、毎日コツコツ続け、時に励ましを受け、少しずつ成果が出てくると、意外とあっという間かもしれません。放置していた通知を探し出し、まずは申し込んでみましょう！



フレイルに
ならない
生活習慣



耳

の
フレイルを防ぐ

監修 株式会社 聴脳科学総合研究所 所長 中石真路

フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

耳のフレイルは 認知症や要介護のリスクに

耳のフレイルとは加齢に伴う聴力機能の低下が引き金となって起こる、心身の活力が衰えた状態(フレイル)のことで、ヒアリングフレイルとも呼ばれます。

ヒアリングフレイルは単なる難聴ではなく、難聴によってコミュニケーションが困難になり、その結果、人との交流が減って社会的孤立が深まります。これにより、抑うつなどの精神的な問題が生じ、さらに身体的な活動量も低下することで、最終的に認知症や転倒リスクを高め、要介護状態へつながりやすくなるという負の連鎖を含んだ概念です。

あなたは大丈夫？

ヒアリングフレイル・チェック

以下が4つ以上当てはまるとヒアリングフレイルのリスクが高いと言えます。

☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある

☐ 外出することがおっくうになった

☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞きとれない

☐ 話し声が大きいと言われる

☐ 会話をしているときに聞き返すことが増えた

☐ 大きな声で話かけられてもうまく聞きとれず聞こえたふりをしてしまう



※引用元:ヒアリングフレイル啓発公式サイト「聴こえの健康寿命をのばそう! ヒアリングフレイル」

始めよう! ヒアリングフレイル対策

年齢を重ねても健康に過ごすためには加齢による聴力の低下を「仕方ない」と諦めず、予防や早期発見を心がけることが大切です。加齢による聴力の低下は40代から始まり、60代になると軽度難聴レベルまで聞こえにくくなる人が急増します※。この状態が続くと、認知症や要介護リスクが高まることがわかっています。今すぐ対策を始めましょう。

※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「"Hear well, Enjoy life" 快聴で人生を楽しく」のHPより

耳にやさしい生活を心がける

加齢による聴力の低下はだれにでも起きます。しかし、大きな音を避け、耳にやさしい生活を心がけることで、進行を遅らせることができます。

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない。
- 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける。
- 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする。
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作る。



健康的な生活習慣を心がける

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や喫煙などは聴力を低下させるため、日ごろから健康的な生活習慣を心がけましょう。

- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 適度な運動を習慣にする。
- 規則正しい睡眠を十分にとる。
- たばこを吸っている人は禁煙する。



家族も聞こえにくさの早期発見を心がける

加齢による聴力の低下は、本人よりも身近にいる家族の方が気づきやすいことがあります。そのため、日ごろから家族と声によるコミュニケーションを積極的にとり、聞こえにくさの早期発見を心がけましょう。

周囲が気づくヒアリングフレイルのサイン

- ☐ 話しかけても以前より反応しなくなった
- ☐ 外出することがおっくうになっている
- ☐ 部屋に引きこもることが多くなった
- ☐ 以前よりも怒りっぽくなった
- ☐ 大好きだったテレビを急に見なくなった
- ☐ 以前に比べ会話がむずかしくなった



聴力の低下について相談できる耳鼻科医を持つ

聴力の低下にできるだけ早く気づき、補聴器などを使って「聞こえ」を改善することがヒアリングフレイルの予防につながります。また、聴力の低下が何らかの病気で生じていることもあります。そのため、聴力の低下について気軽に相談できる耳鼻科医※を持ち、定期的に検査をすることがすすめられています。

※「補聴器相談医」を持つ耳鼻咽喉科専門医がおすすめ



腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、冬が旬のれんこん・大根を使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 330kcal
食塩相当量 1.8g

こっくり甘辛でごはんが進む! れんこんの食感がアクセント♪

牛肉とれんこんのみそ炒め

材料 (2人分)

- 牛切り落とし肉……………150g
- 片栗粉……………小さじ2
- れんこん……………100g
- ピーマン……………2個(60g)
- サラダ油……………大さじ1
- ▲ みそ・みりん・酒……各大さじ1
- 【しょうゆ・砂糖……各小さじ1
- 白いりごま(お好みで)……適量

作り方 (調理時間: 10分)

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を全体にまぶす。れんこんは厚さ5〜6mmの半月切りにする。ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、れんこんを焼く。透き通ってきたら端に寄せて牛肉を炒め、肉の色が変わったらピーマンを加えてさっと炒める。
- ③ よく混ぜ合わせた▲を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付け、白いりごまをふる。

ー
□
メ
モ

👉 牛肉の代わりに豚肉でもよく合います。

👉 れんこんを加えることで咀嚼回数が増え、早食い防止につながります。大きめのれんこんは、いちよう切りにすると食べやすくなります。

腸に超イイ!

は
お
な
し

腸活を毎日の習慣にしましょう!

よい腸内環境のためには日々の食事が大切です。みそなどの発酵食品に含まれる善玉菌は腸に長く定着しないことが知られていて、よい腸内環境を維持するためには継続的にとり入れることが大切です。食物繊維は善玉菌のエサとして腸内環境を支えてくれるだけでなく、便通を整える働きもあります。さらに最新の研究では、食物繊維の十分な摂取が生活習慣病リスクの低下にも関連することがわかっています。

簡単おかずレシピで発酵食品と食物繊維を上手にとって「腸に超イイ!」を習慣にしてみませんか?



1人分

エネルギー 229kcal
食塩相当量 2.0g

栄養たっぷりさば缶で! からだぽかぽかピリ辛スープ

さばと大根のチゲ風スープ

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/2丁 (150g)
- 大根 …………… 80g
- 水 …………… 200mL
- ▲ みそ・砂糖 …………… 各小さじ1
- 鶏がらスープの素・おろしにんにく …………… 各小さじ1/2
- さば水煮缶 …………… 1缶 (150g)
- 白菜キムチ …………… 40g
- ごま油 …………… 小さじ1
- 小ねぎ (お好みで) …………… 適量

作り方 (調理時間: 12分)

- ① 木綿豆腐は水気を切って一口大に、大根は厚さ5mmのちょう切りにする。
- ② 小鍋に水と大根を入れて火にかけ、中弱火で5分ほど煮る。▲を加えて混ぜ、さば缶(汁ごと)、木綿豆腐、白菜キムチを加える。さっと煮て温まったらごま油を回しかける。
- ③ 器に盛り付け、小口切りにした小ねぎをちらす。

一
口
メ
モ

- ☞ さば水煮缶の汁には、EPAやDHAとともに、旨味が溶け出しています。適度な塩味も生かし、スープや煮込み料理に使うのもおすすめです。
- ☞ 小ねぎの代わりに、大根の葉を刻んでさっと煮てもおいしくいただけます。

この症状、もしかして
更年期障害...?



もしかしたら？更年期障害

40代後半になると更年期が訪れることは知っていても、自分のつらい症状が更年期障害だと気づかず悩む人が少なくありません。原因のわからない不調が続いていたなら婦人科に相談しましょう。

更年期症状は多様で個人差も大きく、気づきにくい

日本人女性の平均閉経年齢は50歳ごろで、閉経する前後5年間の合計10年間で「更年期」（45～55歳ごろ）と言います。

更年期になると女性の体や心の健康を守っていた女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少します。それが原因で生じる不調を「更年期症状」、その症状が日常生活に支障をきたすほど重い状態を「更年期障害」と言います。

更年期症状は多様で、複数の症状が同時に現れることもあり、個人差も大きいいため、自分のつらい症状が更年期によるものだと気づかないことがあります。40歳以降で月経周期が乱れるようになったら更年期に入ったサイン。その後、原因のわからない不調で日常生活に支障をきたしていたら更年期障害の可能性もあります。



知っておきたい！更年期障害の3要因

以下の3つが影響して更年期障害を発症すると考えられている。

- ▶身体的要因：卵巣機能の低下によるエストロゲンの減少。
- ▶社会的要因：仕事などの対人関係や育児・介護などの家庭環境でのストレス。
- ▶心理的要因：真面目、神経質、完璧主義、ストレス耐性が低いなどの性格。

おもな更年期症状

- 顔や上半身がほてる（熱くなる）
- 汗をかきやすい
- 夜なかなか寝つけない
- 夜眠っても目を覚ましやすい
- 興奮しやすく、イライラすることが多い
- いつも不安感がある
- ささいなことが気になる
- くよくよし、憂うつなことが多い
- 無気力で、疲れやすい
- 眼が疲れる
- ものごとが覚えにくかったり、もの忘れが多い
- めまいがある
- 胸がどきどきする
- 胸がしめつけられる
- 頭が重かったり、頭痛がよく起こる
- 肩や首がこる
- 背中や腰が痛む
- 手足の節々（関節）の痛みがある
- 腰や手足が冷える
- 手足（指）がしびれる
- 最近、音に敏感である



*参考「日本人女性の更年期症状評価表」日本産婦人科学会 生殖・内分泌委員会 ,2001

女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減少するとデリケートゾーンにも影響が及ぶことがあり、そうした症状は「GSM（閉経関連泌尿生殖器症候群）」と言われる。

●腔の乾き ●性交痛 ●頻尿 ●尿失禁 ●膀胱炎 など

「もしかして?」と思ったら婦人科で相談してみよう

日本人女性は、更年期症状として顔や上半身のほてり以外に、疲れやすさや頭痛、腰痛、不眠、イライラなどが現れやすく、これらが更年期によるものだと気づかず症状別に内科、整形外科、精神科などを受診するケースが少なくありません。適切な更年期治療が受けられないとつらい症状が続くことが多いため、更年期に入っ原因のわからない不調が続いていたら、一度婦人科で相談してみましょう。

更年期障害は治療によって改善が期待できます。おもな治療法は女性ホルモンのエストロゲンを補う「ホルモン補充療法」や、症状や体質に合わせた「漢方療法」、不眠や抑うつなどに対する「向精神薬」です。食事や運動などの生活習慣の改善やカウンセリングが有効な場合もあります。

更年期が終わればつらい症状も自然とおさまっていきます。それまでの間は、婦人科を活用しながらムリをせずに過ごしましょう。



周りの人も更年期障害に理解を

女性に更年期障害があることを知る男性は増えていますが、まだまだ理解は進んでいません。

また、同じ女性でも症状に個人差があるため、つらさを理解してもらいにくいところがあります。

更年期障害でつらいときは、1人で抱え込まず周囲に理解や協力を求めるとともに、身近にいる家族や同僚は、人それぞれつらさが違うことを理解し、「大丈夫?」「何かできることはある?」などの声かけをして積極的にサポートしましょう。



自然とアートが調和する湖畔のオアシス

ときわ公園

[山口県]

湖畔に広がる豊かな自然とアート作品との融合。
愛らしい動物たちも心を癒してくれることでしょう。

山

山口宇部市南東部にある「ときわ公園」は、南北約1.8km、東西約1.3kmにおよぶ県内最大の湖・常盤湖を中心に広がる、緑と花と彫刻に彩られた総合公園です。同園は山口県初の「登録記念物（名勝地関係）」に登録されているほか、平成28年には常盤湖が「世界かんがい施設遺産」に登録されており、県内屈指の観光地となっています。

湖は元禄時代に築堤され、南側から北側に向かってのひらを押し付けたような形で、北部には岬が長く突き出し、複雑な入江を形づくっています。この入り組んだ地形と岬に残された森の緑が、青々と広がる湖面に陰影を与え、美しい景観を演出。東京ドーム40個分の広大な園内には、約3500本の桜や約2万株のハナショウブ、ツツジ、アジサイといった四季折々の花が咲き誇ります。

同園でぜひ立ち寄りたいのが、国内で初めて全園に生息環境展示を取り入れた「ときわ動物園」。生息地の環境を再現したなかで暮らす動物たちは皆のびのびと生活しており、自然に近い姿を観察できます。また、園内では、世界で最も歴史のある野外彫刻の国際コンクール「UBE現代日本彫刻展（旧UBEビエンナーレ）」を開催しており、周遊園路沿いには歴代の受賞作品を中心に約100点の野外彫刻を常設展示しています。湖畔の景色とアートを眺めながら散策すれば、心身共にリフレッシュできるのでは？



◀世界を旅する植物館

コンセプトは「世界を旅し、感動する植物館」。原産地ごとに8つのゾーンからなる館内では、世界各地の珍しい植物や花、果実に出会えるほか、ときわ公園で作出されたオリジナルサボテンも見られます。

ときわ動物園▶

国内で初めて「生息環境展示」を全園に採用。シロテナガザルなど霊長類を中心に本来の行動や習性を間近に観察できるほか、動物や環境について学べる体験学習館「モンスタ」も併設しています。



◀Hawaiian Resort Cafe Leola

植物館のシンボルツリーのひとつである「パオパオ」の実をパウダーにして使用したパンケーキや、ハワイの定番料理「ロコモコ」が楽しめるリゾート感あふれるハワイアンカフェ。テラス越しに湖を眺めながらこれらの料理を味わえば、ちょっとしたリゾート気分になります。

ホテルCOCOLAND大浴場▶

ホテルCOCOLAND内にある、日帰り入浴ができる大浴場。天然鉱石・光明石を使った人工温泉で、腰痛や肩こり、冷え性、疲労回復などの効果が期待できます。サウナやジェットバスも備え、日頃の疲れも癒せます。

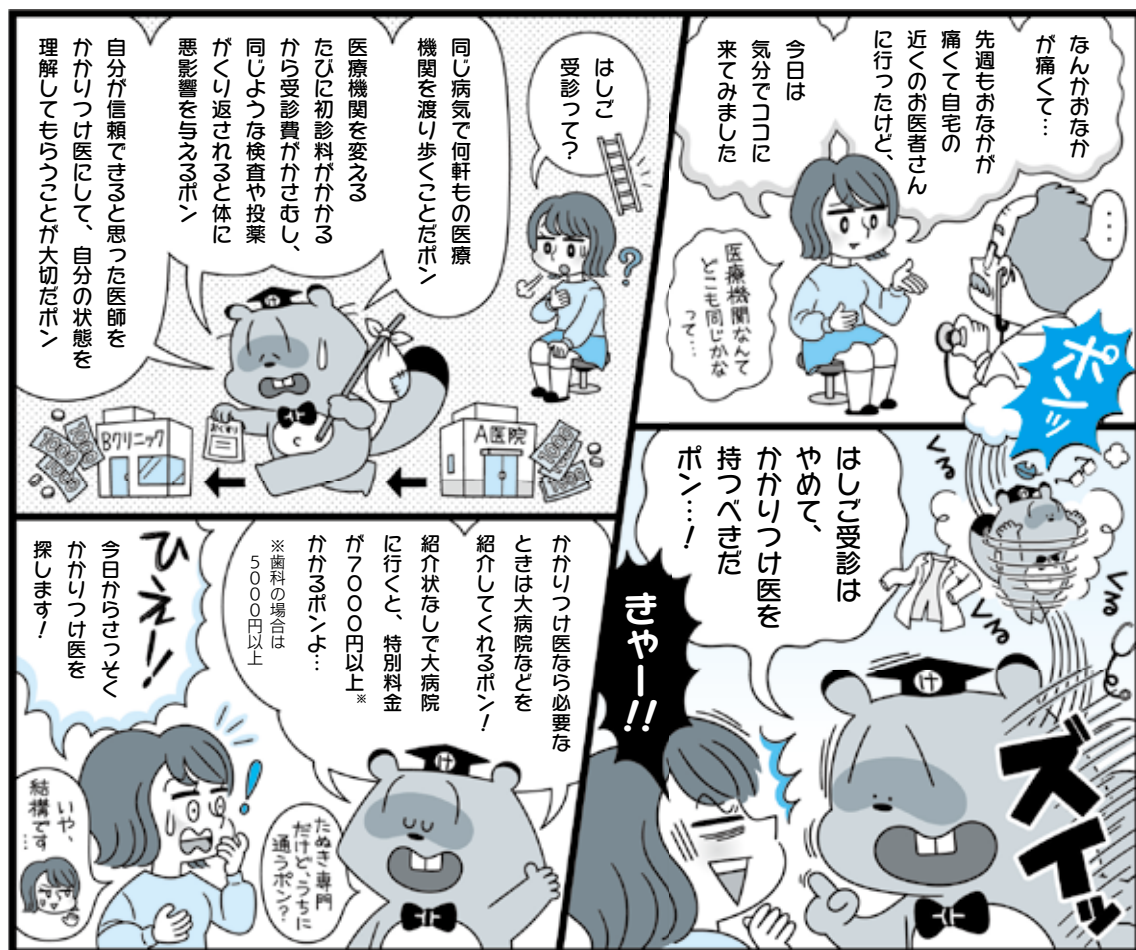


※営業時間・曜日より、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください。



かかりつけ医って いたほうがいいの？

かかりつけ医とは、健康のことをなんでも相談できる、身近な医師のことです。必要なときには専門医や専門医療機関などを紹介してくれる、たのしい存在です。日頃の状態をよく知るかかりつけ医をもつことで、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすくなり、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。



もっとおしえて！
けんぽこぼん

かかりつけ医を選ぶポイントは、「なんでも話しやすいか」、「説明がわかりやすいか」、「安心できるか」が重要です。まずは、医師とコミュニケーションをとることを心がけましょう。また、かかりやすさという観点からは、お住まいの地域や職場の近くなど、身近にあることが望ましいです。



市販薬を上手に
使って医療費節約

OTC医薬品で セルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てすることです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは
OTC医薬品を上手に使おう



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTC とは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。



花粉症の
薬もあり!

医療用から転用された
スイッチ OTC 医薬品

スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。

効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和 8 年 12 月 31 日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が 1 万 2,000 円を超える場合、所得控除が受けられます^{（注）}。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

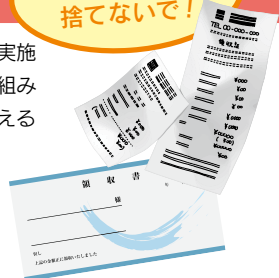
（注）令和 3 年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。

※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

薬のレシートは
捨てないで!



会議が長引いた後に

今日もお仕事お疲れさまです。ひと仕事済んだ後には、その場でできるストレッチで体を労わってあげましょう。

今回は、会議が長引いた後に行いたいストレッチをご紹介します。長時間の会議で緊張や疲れを感じたときは、首の横から前あたりをストレッチしてあげましょう。

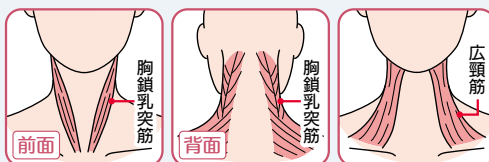
ストレッチをすることで、たまった疲労をとるだけでなく、体の柔軟性が上がって、けがをしにくい軽やかな体を手に入れることができます。お仕事の合間や終わったときなど、みなさんのできる範囲でストレッチをしてみてください。

きょう さ にゅうとつきん

胸鎖乳突筋・

こうけいきん

広頸筋のストレッチ



①顔をやや傾け、首の横や前側に指の腹を当て、反対の手を添えて軽く押さえる。



②強く押さえて皮膚がこすれない程度の力で、手を上下に動かして1分間なでる。反対も同様に行う。

胸鎖乳突筋や広頸筋のある耳の後ろから胸の上部、首の前側をまんべんなくなでましょう。

さらにストレッチしたいときに

鎖骨の上あたりを指の腹で軽く押さえる。押さえているほうと反対側の上のほうに頭を向け、30秒キープする。反対側も同様に行う。



リラックスして、筋肉の伸びを感じましょう。

POINT!

血やリンパのめぐりをよくして緊張をほぐそう

胸鎖乳突筋は首をひねるときに働く筋肉で、広頸筋は笑ったときに働く表情筋のひとつです。ここをストレッチするとリンパの流れや血流がよくなり、むくみ予防やリラックス効果が期待できます。普段のお仕事の後はもちろん、緊張感のある会議などの後にはぜひ取り組んでみてください。

Illustration / 関 祐子