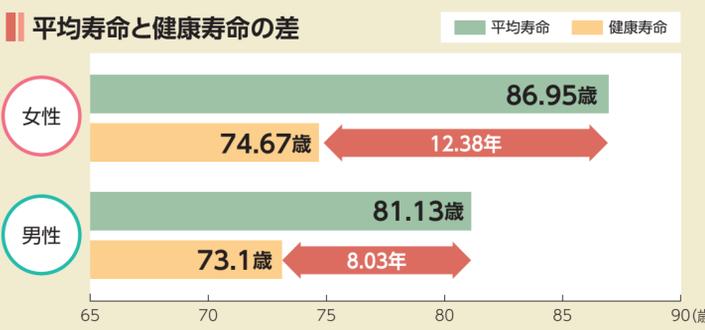




# 適度な運動で健康寿命をのばそう!!

最近、「健康寿命」という言葉を耳にしませんか？健康寿命とは健康で介護等を必要とせず、日常生活を自立して送ることができる期間をいいます。健康寿命をのばして、介護等を必要とする期間を縮めることができれば、自分らしく過ごせる期間が長くなります。また、介護や医療の費用を少なくできれば経済的な負担の軽減にもなります。一方、「平均寿命」はご存知のとおり、生まれてから亡くなるまでの期間をいいます。埼玉県では「この状況か」といって…



健康寿命をのばし、平均寿命との差を縮めることで、健康でいきいきとした生活をおくことはだれもが望んでいます。では、どのように健康寿命をのばすかという…

### 年齢を問わず 今から始めよう!

健康寿命をのばすという高齢者の問題と聞かれがちですが、若いころからの食生活や運動不足などの積み重ねがリスクを高めます。「まだ元気だから大丈夫」と思っていると、いつの間にか不健康な状態になっているという危険もあります。今のうちから健康的に年を重ねることができるように意識していきましょう!

- 1 定期的に健診を受けてセルフチェック
- 2 毎日の食事で健康づくり
- 3 適度な運動 10分多く体を動かす
- 4 歯の健康から全身を健康に

今回は、適度な運動について効果や方法を紹介します。

### 効果的な運動の方法

#### 運動の極意は3つの「い」

健康運動指導士 浅見 真一  
秋父郡横瀬町出身  
順天堂大学体育学部卒業  
公益財団法人埼玉県健康づくり事業団  
健康管理部部長  
日本健康運動指導士会埼玉支部  
事務局長

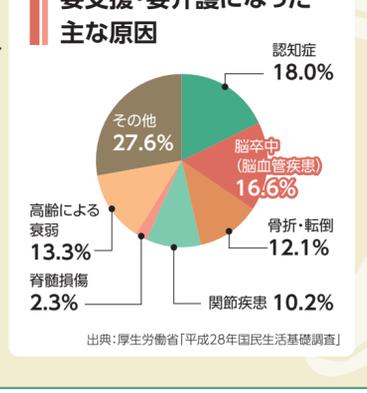
- いき(意識)すること!**  
鍛えたり伸ばす筋肉を意識すると効果が増します
- いきおい(反動)をつけないこと!**  
けがの元になります
- いき(息)をとめないこと!**  
息をとめると血圧が上がると悪影響が多いです

### 運動の効果

健康寿命をのばすには、要支援・要介護になるリスクを減らすことが大切です。主な原因は、認知症、脳卒中など脳血管疾患、骨折・転倒、関節疾患が大きな割合を占めます。体を動かすことで、血圧や血糖値、筋肉の機能を改善させます。脳卒中など生活習慣病の予防になり、転倒からおこる骨折を予防します。また、脳に刺激を与えることで認知機能の維持と向上にもなります。

### 運動の三種の神器

- 歩く** 有酸素運動  
高血圧・高血糖など生活習慣病予防に効く→ウォーキング 自転車こぎ
- 伸ばす** 柔軟運動(ストレッチ)  
関節や筋肉を伸ばしてけがを予防→ラジオ体操 腰痛予防体操
- 鍛える** 筋力運動  
筋力アップで転倒予防→片足立ち スクワット カーフレイズ



### 伸ばす

- 1 背伸びの運動  
息を止めずに、ゆっくりと全身を伸ばす
- 2 体の側面を伸ばす運動  
背伸びの姿勢から左右にゆっくりと息を止めないで曲げる
- 3 前後曲げの運動  
上半身の力を抜いて前に倒す。背筋を伸ばして両手を腰につけ、ゆっくりと反らす
- 4 体の横回しの運動  
背筋を伸ばして手を頭の後ろに組み、左右に回す
- 5 体ねん転の運動  
両足を開き、両手を水平にして、膝を伸ばしたまま右手が左足先つくようにねん転する。左も同様に行う
- 6 上体回しの運動  
両足を開き、上体を大きく回す
- 7 膝の屈伸の運動  
膝に手を当て、腰を降ろし、伸ばす
- 8 足の伸展の運動  
両足を広く開き、左膝を曲げ、右足を伸ばす。右も行う

### 鍛える

#### 立って行う 筋トレプログラム

- 1 片足立ち 左右30秒ずつ
- 2 スクワット ゆっくり10回
- 3 カーフレイズ かと上げ下げ ゆっくり10回

#### いすに座ってできる筋トレプログラム

- 1 ウォーミングアップ 座ったまま腕振り足踏み30秒
- 2 カーフレイズ かと上げ10回 「いち・に」で上げて、「さん・し」で下げる
- 3 トウレイズ つま先上げ10回 「いち・に」で上げて、「さん・し」で下げる
- 4 カーフレイズ&トウレイズ かと上げとつま先上げを交互に10回
- 5 レッグプレス 太もも上げ、膝伸ばし、膝を曲げて戻し、足をおろす 左右交互に10回

### 新型コロナウイルス感染症の影響による保険料減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により「主たる生計維持者が死亡した又は重篤な傷を負った」「令和4年の収入が前年より30%以上減少する」という組合員は申請いただくことで埼玉建の健康保険料(令和4年4月分～令和5年3月分)が減免されます。

**申請期間** 令和5年1月10日～令和5年3月31日

詳細については所属の支部又は国保組合までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。  
国保組合への問い合わせ ☎ 048-864-4381

ホームページにも関連情報を掲載しています。  
HP: <http://www.sai-doken-kokuho.jp/>  
埼玉県国保 検索

### インフルエンザ予防接種補助

補助券が使えない医療機関で接種した場合、**申請方式**があります!

対象年齢と補助額は補助券と同じです。※インフルエンザワクチンは厚労省が認可しているものに限りです

対象年齢と補助額	補助額
●13歳未満の被保険者(1回目)	3,000円
●13歳未満の被保険者(2回目)	1,000円
●13歳から64歳までの被保険者	3,000円
●65歳以上の被保険者	1,000円

※補助対象年齢は接種時の年齢です。  
※接種料金が補助額未満の場合は実費補助です。

**申請方法**

- Step 1 医療機関で接種します
- Step 2 窓口で接種料金を支払います
- Step 3 所属の支部事務所で申請します

### インフルエンザ予防接種契約機関のお知らせ

新規契約 今シーズンより補助券を使えるようになりました。

- 森本医院 さいたま市見沼区深作3-25-16 TEL:048-685-5922 [予約制]

契約解除 今シーズンより補助券を使うことができません。

- ハロークリニック 東松山市大谷1064 TEL:0493-36-1086
- 奥野皮膚科 熊谷市箱田1-4-20 TEL:048-521-2187

インフルエンザ予防接種補助金申請書は埼玉県国保のホームページからダウンロードできます  
<https://www.sai-doken-kokuho.jp/index.html>