

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

3
2025



令和7年度の予算が決まりました



効果的な
ウォーキング法や
筋トレを裏表紙で
紹介しています!



LET'S
GO



全国商品取引業健康保険組合

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

令和7年度予算が決まりました

健康保険料率、介護保険料率ともに据え置きます

第93回組合会において、令和7年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

令和7年度予算が決まりました。

厚生労働省は昨年10月に、2022年度の国民医療費が46兆6、967億円、前年度に比べ3・7%増加し過去最大を更新したことを公表しました。近年の医療費の伸び（2%程度）より大きくなっている主な要因は、人口の高齢化や医療の高度化に加え、新型コロナウイルス患者数の増加や、2020年度の受診控えによる反動が指摘されています。

2025年は、いわゆる団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者となり、国立社会保障・人口問題研究所の推計では、後期高齢者はおよそ5人に1人の割合となる見通しです。そのため医療・介護は今後ますます需要が高まることが見込まれています。生産活動を支える人口が減少するなか、より質の高い医療や介護サービスを効率的に提供するため、医療データを活用し、医療のイノベーションを促進する医療・介護DXが政府を挙げて推進されています。その一環として昨年末には従来の保険証が廃止され、マイ

ナ保険証への移行が進んでいます。

こうした社会情勢のなか、健康保険組合も限られた予算のなかで効率的に、効果的な事業等を行うことが求められています。当健保組合では、引き続き財政健全化を目指し、被保険者とご家族の健康を守る事業を積極的に推進してまいります。

一般勘定

令和7年度健康保険料率は、千分の93に据え置きますが、経常収支は1億4、340万円の赤字に

令和7年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1、265人（前年度比56人増）、平均標準報酬月額額は466、243円（前年度比5、065円増）、総標準賞与額は12億5、356万円（前年度比1億1、857万円増）と見込みました。被保険者数、平均標準報酬月額および標準賞与額の増加により、保険料収入は前年度比4、676万円増の7億6、141万円を計上しました。

一方、支出では主に皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費が高い伸びで推移していることから前年度比1、630万円増の3億9、435万円を計上しました。高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、3億7、701万円と、前年度と比べて208万円の減少となりました。

介護勘定

令和7年度の介護納付金額や令和6年度末に見込まれる介護準備金等を踏まえ、令和7年度の介護保険料率は17・0に引き下げ

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、介護保険料率は国から示される介護納付金を総報酬額で除したものを基準として算出することになります。

令和7年度の介護納付金額は8、702万円の見込みであり、前年度に比べ250万円減額の見込みです。それに対し介護保険料は9、282万円を計上しており、令和7年度は介護保険料率を1000分の1引き下げ、準備金からの繰り入れも不要となりました。

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費として3、714万円を計上しました。皆様には、健保組合の事業を積極的に活用し、また毎年の健診を欠かさず受診していただき、健康づくりにお役立てください。

また、医療機関の適正受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

■ 令和7年度 収入支出予算 概要表 ■

介護勘定

■ 予算基礎数値 ■

介護保険第2号 被保険者たる被 保険者数(40～ 64歳)	704人
平均標準報酬月額	547,441円
総標準賞与額	835,335千円
介護保険料率	1000分の17.0

■ 収 入 ■

科 目	予算額(千円)
介護保険収入	92,821
雑収入	3
合 計	92,824

■ 支 出 ■

科 目	予算額(千円)
介護納付金	87,018
介護保険料還付金	60
雑支出	1
予備費	5,745
合 計	92,824

一般勘定

■ 予算基礎数値 ■

被保険者	1,265人
平均標準報酬月額	466,243円
総標準賞与額	1,253,561千円
健康保険料率	1000分の93

■ 支 出 ■

科 目	予算額(千円)
事務費	97,964
保険給付費	394,345
法定給付費	394,076
付加給付費	269
納付金	377,007
前期高齢者納付金	177,108
後期高齢者支援金	199,897
病床転換支援金	1
流行初期医療確保搬出金	1
保健事業費	37,144
財政調整事業拠出金	10,750
還付金・連合会費・積立金	8,720
雑支出	500
予備費	14,422
合 計	940,852

■ 収 入 ■

科 目	予算額(千円)
保険料	761,406
国庫負担金収入・他	262
調整保険料収入	10,750
繰入金	160,000
国庫補助金収入	155
出産育児交付金	289
財政調整事業交付金	3,000
雑収入	4,990
合 計	940,852

(単位：千円)

経常収入合計	772,095
経常支出合計	915,498
経常収支差引額	-143,403

令和7年度に実施する保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**生活習慣病予防健診**を実施
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回(春季・秋季)女性生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検査**を実施(大腸がん・前立腺がん・子宮がん)
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検査**を実施(歯周病)
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- 家庭用常備薬の斡旋**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および家族を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 被保険者および家族を対象に**女性サポート相談**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施

保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配付
- 出産された被保険者および被扶養者に**育児情報誌**を配付
- 医療費通知**を実施
- ジェネリック医薬品促進通知**を実施

体力づくりのために

- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

健康づくりのために

- 被保険者とその被扶養配偶者を対象に**ウォーキングキャンペーン**を実施
- 被保険者を対象に健康づくりでポイントが付与される**健康づくりキャンペーン**を実施



令和7年度
健診の
ご案内

年1回の健診を！ 早めに健診を予約しましょう！



健診は毎年受けましょう。各健診項目の数値が前回の健診結果からどのように変化しているかチェックし、生活習慣改善の目安にしたり、発症予防・重症化予防に取り組みましょう。また特定保健指導の対象者になったら、積極的に保健指導を受けてください。

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。
忘れずに受診してください。

補助は年度内
1人1回です。

生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

対象者	35歳以上の被保険者および被扶養者
実施時期	随時
補助金額等	20,000円を限度として、要した費用の全額

人間ドック (特定健診項目含む)

対象者	40歳以上の被保険者
実施時期	随時
補助金額等	35,000円を限度として、要した費用の全額

女性生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

対象者	35歳以上女性の被保険者および被扶養者
実施時期	春季・秋季
補助金額等	全額補助。別途通知により申し込み

郵送検査 (大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん)

対象者	40歳以上の被保険者および被扶養者 (人間ドック等で検査受診者は除く)
実施時期	12月頃
補助金額等	全額補助。別途通知により申し込み

特定保健指導

対象者	特定健診の結果により指導が必要とされた方
実施時期	随時
補助金額等	全額補助

郵送検査 (歯周病)

対象者	35歳以上の被保険者および被扶養者
実施時期	12月頃
補助金額等	全額補助。別途通知により申し込み

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。

「契約医療機関一覧表」は、
ホームページをご覧ください。➡



「早期発見・早期治療」が 大切です！

健診の結果、要精密検査や要治療と判定された場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

自覚症状がある場合には、健診を待たずに、すみやかに医療機関を受診しましょう。



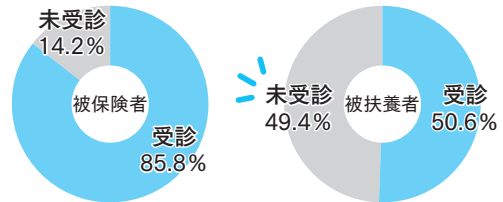
被扶養者の皆様、健診を毎年受けていますか？ 40歳からは特定健診！

被保険者だけではなく被扶養者である奥様も、40歳からは年に1度特定健診を受けることになります。しかし被保険者に比べて被扶養者の受診率が圧倒的に低くなっています。

毎年健診を受けることで疾病を早期発見でき、大事に至る前に改善することが可能になります。

健診の日程を早めにとて、毎年受けるようにしましょう！

健保組合における特定健診の受診率



当健保組合の「令和5年度特定健診・特定保健指導 国への実績報告数値」

ご家族全員が健康であるために、被保険者の皆様から被扶養者の皆様へ健診の受診をおすすめしてください。



『健康づくりプログラム』 にご参加ください

加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上および健康増進を目的として、「健康づくりプログラム」を実施しておりますのでぜひご参加ください。

ウォーキングキャンペーン

(前期) 5月1日～6月30日
(後期) 10月1日～11月30日

- 対象者** 被保険者および被扶養者(配偶者)の方が参加できます。
- 申込方法** WEBエントリー登録
- 歩数** 2カ月間の総歩数48万歩(1日平均約8,000歩)
- 歩数管理** WEBサイトにエントリーして日々の歩数を登録します。
- 参加賞** 3日以上歩数を登録したらQUOカードPay 300円分を贈呈します。
- 達成賞** 達成基準(総歩数48万歩)を満たしたらQUOカードPay 500円分を贈呈いたします。

※参加賞・達成賞は上限1000名様まで。
※いずれか1つの受賞となります。



健康づくりキャンペーン

(前期) 7月1日～8月31日
(後期) 12月1日～翌1月31日

- 対象者** 被保険者の方が参加できます。
- 申込方法** 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、ホームページから直接お申込み、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- 記録管理** キャンペーン開始日より、①～⑥のコースの中から2つを選び、健康づくりの取組みを実践します。取組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。
※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑦のコースに参加することはできません。
- 提出方法** 記録表をホームページから送信、郵送、FAXのいずれかで健保組合へ提出してください。
- 達成賞** 獲得した500ポイントに対して、500円分のQUOカードを贈呈いたします。
- 達成賞の発送** 前期・後期でポイントを集計し、獲得したポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付いたします。
達成賞の発送は、健康づくりキャンペーン(前期)終了後の10月と健康づくりキャンペーン(後期)終了後の3月になります。

①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

① 食生活改善Aコース (50日以上) 1日に350gを目標に野菜を食べよう! 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!	⑤ リフレッシュコース (50日以上) 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!
② 毎日体重をはかろうコース (50日以上) 1日1回、体重をはかって「適正体重」を維持しよう!	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 前期限定コース 1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう! デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うとさらに効果的です。
③ 運動習慣Aコース (50日以上) 普段よりも10分多く歩こう! 1日10分間の早歩きでもOK!	⑦ 疾病予防コース (50日以上) 後期限定コース 外出後に手洗いとうがいをしよう! 手洗いは石鹸等を使って丁寧によく洗いましょう。
④ 運動習慣Bコース (18日以上) 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう! 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!	獲得ポイント 500ポイント

禁煙チャレンジコース

2カ月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!

獲得ポイント
500ポイント

※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。

※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑦のコースに参加することはできません。

健保組合の相談窓口をお気軽にご利用ください！

健保組合では、皆様の心身の健康に関する不安や疑問に答える相談窓口をご用意しています。
ご自身やご家族の健康を守るため、お気軽にご利用ください。

◆ ファミリー健康相談 ◆

健康管理、出産、育児、家庭内介護、心の悩みなどについて電話やWEBで相談できます。

■ 電話健康相談 無料

0120-362-232 海外からのご利用はコレクトコールにて03-5524-8500

【対象】被保険者とそのご家族

【利用時間】24時間年中無休

■ WEB相談 無料

<https://familycare.sociohealth.co.jp/portal/soudan/>

※医師、保健師、看護師、心理カウンセラーなどの有資格者が3営業日以内
(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)に回答します。

■ ベストドクターズ®・サービス 無料

がんや心臓疾患、脳疾患などのサービス対象疾患と診断されたとき、
優秀な専門医をご案内、またはセカンドオピニオン取得をお手伝いします。

【利用時間】午前10時～午後9時(日曜日、祝日、年末年始を除く)



◆ メンタルヘルス支援サービス ◆

経験豊富な臨床心理士・産業カウンセラーが悩み事などのご相談に応じます。

■ 電話相談 無料

0120-783-112

【対象】被保険者(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者

【利用時間】平日：午前9時30分～午後9時30分

土曜日：午前11時～午後7時

■ WEB相談 無料

【対象】被保険者、配偶者および被扶養者(18歳以上)

【利用時間】24時間年中無休

※対面相談、教育セミナー、精神科医セカンドオピニオンサービス、
臨床心理士コンサルティングサービスは有料になります



パスワード：保険証や
資格確認書に記載さ
れている保険者番号
「06138085」



◆ 女性サポート相談 ◆

年齢によって変化する女性のさまざまなライフイベントに寄り添うサービスです。

■ 女性医師による相談(予約制) 無料

0800-777-0269

【対象】被保険者とそのご家族

【受付時間】24時間

【相談時間】平日：午前10時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

■ 妊娠・出産チャットボット 無料

【利用時間】24時間年中無休



■ 女性のためのメンタルSNS相談 無料

【利用時間】平日：正午12時～午後7時(祝日・年末年始を除く)

※受付は午後6時まで



健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shoutori-kenpo.or.jp/member/health/index.html>



整骨院・接骨院に

かかるとき



健康保険の対象は限られています

健康保険の対象となるのは、外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られています。それ以外は全額自己負担です。

健康保険が使える場合

骨折 脱臼 打撲
捻挫 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

※仕事中や通勤途上の負傷については健康保険を使うことができません。

全額
自己負担
です!

健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術

そういうこと
だったのか

事件
解決

書類へのサインは必ず内容をチェックしてから

施術費は患者が全額を支払ったあと、療養費として健保組合から払い戻しを受けるのが原則ですが、例外的な取扱いとして、柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」が認められています。

受領委任払いは必要書類（療養費支給申請書）に患者のサインが必要です。傷病名・日数・金額等をよく確認し、内容に間違いがないかしっかり確認してからサインしましょう。

健保組合から施術内容について確認することがあります

健保組合では皆様に納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、整骨院・接骨院からの請求に間違いなどがなければチェックしています。

施術内容や負傷原因などについて、皆様に電話や文書などで照会させていただくことがありますので、その際には必ずご回答くださいますようお願いいたします。

領収書・明細書を
もらっておくと
スムーズに回答できます

Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりすぎると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

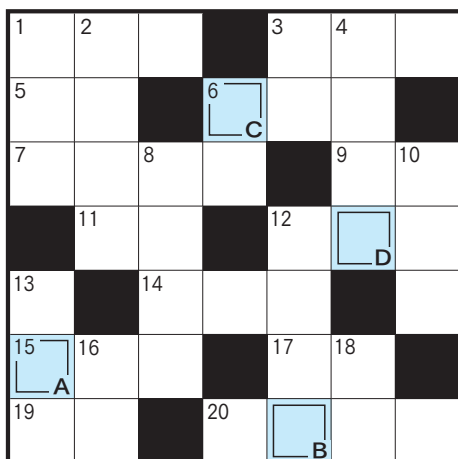
おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A	B	C	D
---	---	---	---

頭のストレッチ

タテのカギ

- 1 菜の花やタンポポのカラー
- 2 学校生活の____をつづった卒業文集
- 3 ボウリングで倒す
- 4 春眠____を覚えず
- 6 服のサイズで、Mより大きい
- 8 ほうとうやブドウが有名な県
- 10 わが子の入学式をビデオ____で撮影
- 12 支払いは参加者みんなで均等に…
- 13 めめりが特徴的なキノコ
- 16 出先から「ただいま」と帰る
- 18 エイプリルフールはについてもOKとか

ヨコのカギ

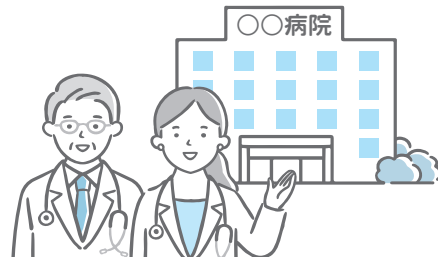
- 1 ____が上がり、ポカポカと暖かい一日
- 3 伴奏で使う鍵盤楽器
- 5 味が染みた、里____の煮ころがし
- 6 こぶしを効かせて熱唱する曲
- 7 女王バチの幼虫に与えられる____ゼリー
- 9 刀などの、手で握る部分
- 11 根拠や確証がない噂話
- 12 ____も振らずに黙々と作業する職人
- 14 その地方独特のイントネーション
- 15 取引先で、初対面の人と交換
- 17 西部劇に登場する____ボーイ
- 19 応援団が張り上げる
- 20 リュックを背負って出かける学校行事

正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付
時間

平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —



被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するようお願いします。



任意継続被保険者に係る上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、又は健保組合の平均標準報酬月額（令和6年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

令和7年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】 470,000円（令和6年度470,000円）

【適用期間】 令和7年4月1日～翌年3月31日



健康づくりプログラムにご参加ありがとうございました

令和6年度の健康づくりプログラムの実施期間が終了いたしました。

加入者の皆様におかれましては、多数のご参加をいただきありがとうございました。



組合の状況

令和7年1月末日現在

被保険者数	男	919人
	女	340人
	計	1,259人
事業所数		48件
平均標準報酬月額		483,340円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の9.00
	被保険者	千分の9.00
	計	千分の18.0
平均年齢		44.09歳
扶養率		0.71人



クロスワードの答え

1	キ	2	オン	3	ピ	4	ア	5	ノ
6	イ	7	モ	8	エ	9	ン	10	カ
11	ロ	12	イ	13	ヤ	14	ル	15	ツ
16	デ	17	マ	18	ワ	19	キ	20	メ
21	ナ	22	ナ	23	マ	24	リ	25	ラ
26	メ	27	イ	28	シ	29	カ	30	ウ
31	コ	32	エ	33	ン	34	ソ	35	ク

A メ B ソ C エ D キ (免疫)

30分で筋力をレベルアップ 運動効果を上げるウォーキング

監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

健康目的のウォーキングは筋肉にきちんと負荷をかけることが大切。現在行っているウォーキングが「キツくなくなった」と感じたら、ウォーキングの内容を見直してみるサインです。

運動のためのウォーキングは「ややキツイ」と感じるスピードで、心拍数130が目安です。心拍数を測ってみて130以下の状態が続いたら、運動強度を上げること考えましょう。ウォーキングの時間は増やさずに、難度を上げていきます。

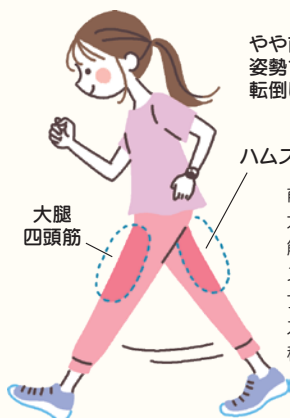
もっと運動効果を上げる

30分のウォーキングでできること

1 強度を上げる

運動強度を上げる基本は、歩くスピードを上げることと歩幅を広げること。ウォーキングは、スピードを上げるほど、酸素消費量も上がります。

- 運動レベルの目安となる
- スピードは時速5.4～
- 6.6km。歩幅の目安は
- 身長45～50%。



やや前傾気味の姿勢で歩くと、転倒しにくい

ハムストリングス

前傾姿勢で歩幅を広げると、太ももの前側の大腿四頭筋や太ももの後ろ側のハムストリングスによく効きます。足を後ろに蹴り上げる力が増し、ジョギングへの移行がしやすくなります。

2 距離を延ばす

歩くスピードを上げると自然と距離が延びますが、ただ漠然と歩くのではなく、「30分で〇〇まで行く」と目標を立てて歩きましょう。達成感が得られて継続へのモチベーションが上がります。スマートフォンのアプリなどを利用すると簡単に距離が測れるので便利です。

3 スピードに緩急をつける

一定の時間、または距離ごとに、歩くスピードを「速い」と「ゆっくり」を交互に繰り返すと心肺に負担がかかり、その分運動効果が期待できます。「速い」の代わりに坂道や階段を取り入れるのもよいでしょう。

効果抜群！

ウォーキング前に 行いたい筋トレ

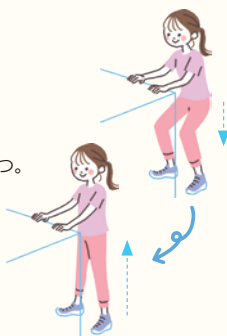
速歩きや部分的にジョギングを取り入れたら、徐々に30分のコースが物足りなくなってくるはず。コースを延ばすのもよいですが、ウォーキングの前に5分程度の下肢の筋トレをプラスすると、同じ時間歩いたときの運動効果が格段にアップします。ウォーキングと相性のよい、シンプルな筋トレを紹介します。どちらか好きな筋トレを行ってください。

キッチンスクワット

効果 下半身強化。とくに太ももの前側と後ろ側

目安 20回を2セット

- ① キッチンの作業台やイスの背もたれに手を置いて立つ。
- ② 両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向ける。
- ③ イスに座るように4秒かけて腰を沈めていく。
膝は90度よりやや大きめ。
このとき胸を張って背筋を伸ばすこと。
- ④ 胸を張って背筋を伸ばした状態で、
4秒かけてゆっくり立ち上がる。



踏み出し運動

効果 下半身および体幹強化。お尻に筋肉をつける

目安 左右各20回を2セット

- ① 両足を肩幅に開き、つま先は正面に。
- ② 両手を後頭部に添え、胸を張って背筋を伸ばす。
- ③ 片脚を大腿1歩分、前に踏み出す。
- ④ 踏み出した脚の膝の角度が90度になるように、「1、2、3、4」とゆっくりカウントしながら体を沈ませる。
- ⑤ 「5」のカウントで前脚で床を蹴って戻す。これを左右交互に行う。



◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

◆女性サポート相談（無料）◆

● 女性産婦人科医による相談（予約制）

tel. **0800-777-0269**

【受付時間】 24時間

【相談時間】 月～金 10:00～18:00（祝日、年末年始は除く）

● 妊娠・出産チャットボット

【受付・相談時間】
24時間



● 女性のためのメンタルSNS相談

【受付・相談時間】

水～金 12:00～19:00

（祝日、年末年始は除く）



ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。