

豊田通商健康保険組合

健保だより

2022-10

NO.194

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー豊田ビル

- 2021年度 決算のお知らせ
- 接骨院・整骨院の正しいかかり方

- 個人向け健康ポータルサイト
PepUpがスタートしました！



住所が変わったら届出を！

住所が変わった方は
右記までご連絡
ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

ホームページをご覧ください

豊通健保

検索

2022年度 イベントカレンダー

チャレンジ名	結果に応じて、交換可能なポイントが貯まります！	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回登録キャンペーン	初回登録で2,000Pt獲得						↗
日々の記録	体重計による記録でポイント獲得						↗
健康コラムの閲覧	コラムを見て、評価してポイント獲得						↗
健診結果改善チャレンジ	2022年健診結果の対象項目の結果改善でポイント獲得						↗
健康クイズ	食生活や運動などのクイズにチャレンジ			↗			
やることチャレンジ	自分で健康目標を設定				↗		↗
ウォーキングラリー ^{★1}	個人でも、チームでも参加可能！ 一日平均8,000歩達成で1,000Ptずつ獲得 1位のチームには更に1,000Pt			↗			
歯科キャンペーン ^{★2}	期間中に歯科医院を受診して2,000Pt獲得(1回/年)		↗				
Pep Walk	一日8,000歩以上で商品または3Pt/日						↗
非喫煙者	健診の問診で「非喫煙」なら1,000Pt獲得						↗
セミナー参加	健保主催・共催のセミナーに参加						↗

★1

好きな時に!
好きな人と!
好きな場所で!

2022年度 [第1回] ウォーキングラリー

ウォーキングをはじめてみませんか？

健康増進に向けてウォーキングチャレンジを開催します。この機会に歩き出してみませんか？

事前登録
2022/10/3(月)
～2022/11/10(木)

チャレンジ期間
2022/11/11(金)
～2022/12/10(土)

- ① PepUpへ初回登録
② ページ内の「ウォーキングチャレンジ」を開き登録
③ チャレンジ期間が始まったら、歩数登録

ミッション ▶▶▶ チャレンジ期間内に歩いた歩数を毎日登録！

特典

個人チャレンジ
一日平均8,000歩
達成で
1,000Pt プレゼント！

チームチャレンジ
一日平均8,000歩
達成で
1,000Pt プレゼント！

1位のチームは
更に
1,000Pt プレゼント！



さらに
Wチャンス！

エントリーした人の中から抽選で50名様に、
スマートウォッチ・fitbit®をプレゼント



★2

歯科プロケア受診サポートキャンペーン

対象期間中に歯科医院を受診した
16歳以上の加入者様に

Pepポイント(2,000円相当)をプレゼント！

対象受診期間 2022年9月1日(木)～11月30日(水) 申請受付期間 2022年10月1日(土)～12月31日(土)

※PepUp申請必着

必ず申請受付期間内に、PepUpで申請してください。

※イベント・獲得ポイント数は変更となる場合があります

2022年
10月から
スタート

個人向け健康ポータルサイト

pepUp.

が
スタートしました！ //

当健保組合は、みなさんの健康づくりを
サポートするためにPepUpを始めます

PepUpの
活用方法

- ① 健診結果のアドバイスを確認して生活習慣を改善！
- ② 日々の運動・生活習慣などを記録して自己管理！
- ③ Pepポイントを貯めて健康づくりのモチベーションアップ！

年間最大14,000Pt獲得可能

3. 健康状態を維持、改善して
Pepポイントで商品もゲット！

各種チャレンジアイテムで
ポイントを貯めて
ステキな商品に交換！



2. 「Pepポイント」を獲得しよう！

日々の記録

一日3Pt
毎日続けて
年間1,095Pt

体重計による記録で
自己管理しながらポイントも獲得！

1. 「自分の健康状態」
を知ろう！

健診結果閲覧

PepUpの利用には初回登録が必要！

対象者：豊田通商健保組合の被保険者・被扶養配偶者

※2022年9月1日以降に豊田通商健保組合に加入された方は、約2ヶ月後からPepUpが利用できます



初回登録方法
PepUp

- ① My Health Plus+にログイン
- ② PepUpのアイコンをクリックして
自分の「メールアドレス」と
「パスワード」を登録
- ③ 登録したメールアドレスに届いた確認用URLにアクセス
- ④ 本人確認のため、自分の「生年月日」を入力

初回登録で、
もれなく
2,000Pt
GET!

詳しくは、
「My Health Plus+ &
PepUp」のチラシを
見てね！



高血圧 と 脳卒中

放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

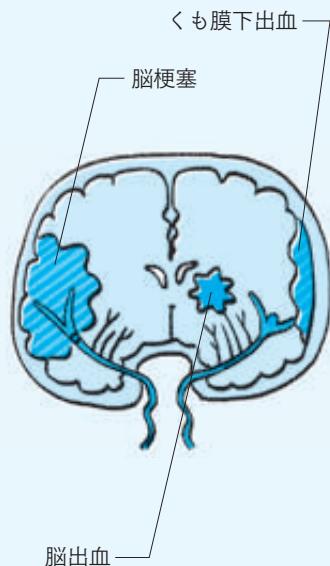
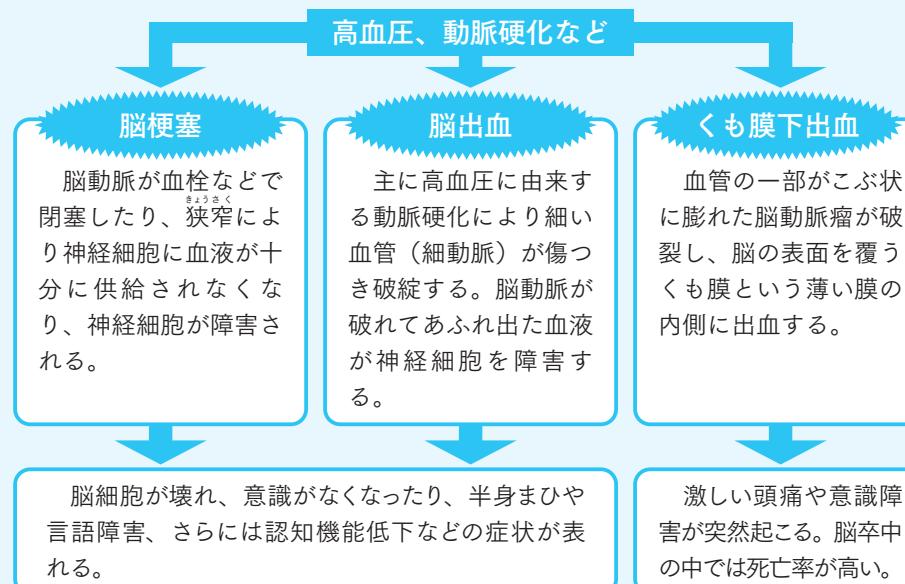
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位*となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。※要介護度4、5の場合

この検査項目に注意！

血圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg以上	

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破裂する脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。

早く治療を開始することで後遺症が軽くなることがあります。

脳卒中の主なリスク

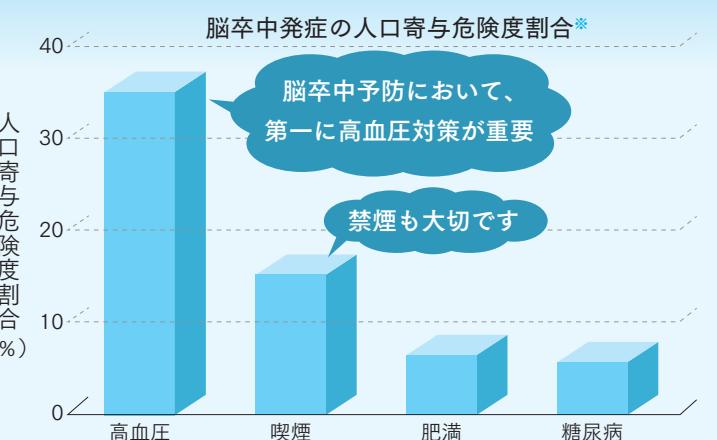
高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかからってもろくなり、詰まったり、破裂やすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣の見直し（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より

*人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



国立がん研究センターの
脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

（直近の健診結果を
ご用意ください）
<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



など

- 喫 煙
- 肥 満
- 糖 尿 痘
- 脂 質 异 常 症
- 過 度 の 飲 酒
- 不 整 脈（心 房 细 动）
- 男 性
- 高 齢 者

心臓の中についた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

高血圧を予防・改善する生活习惯

1 減塩・食事

重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味を確かめながら使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

●参考●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使っておいしさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら

<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>



カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

*腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



血圧を安定させる
カルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2~3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、（くだら）桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百濟の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

國の重要な文化財となつてゐる金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狹井神社は病気平癒・身体健康のご利益があるといふ。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、みかんや干柿などが売られている。のどが渴いたり小腹がすいたら気軽に頬張ることができる、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池

八 黑塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



人相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

はし はか 箒草土壙

これが国最初の巨大古墳と
して知られ、倭迹迹日百
姫命の墓とされる。卑



八 ヤマトタケルノミコトの 歌碑（揮毫者 川端康成）

「大和は 国のまほろば たたなづく
青がき 山ごもれる 大和し 美し」

ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。

健保の
ギモンを
解決!

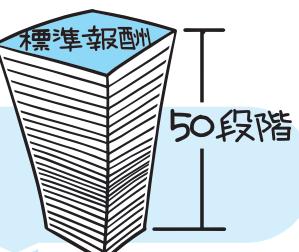
毎月引かれる 保険料

どうやって決めてるの?



毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。

$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したもの。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

1年に1回、必ず見直されます 定時決定

毎年4～6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます 随时改定

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを隨時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4ヵ月目に適用されます。



※定時決定と随时改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。

※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です（被保険者の申し出が必要です）。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わり、脱退月の保険料は引かれません。

※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

教えて!
医療費節約術

薬、
いくつ
のんでいますか？



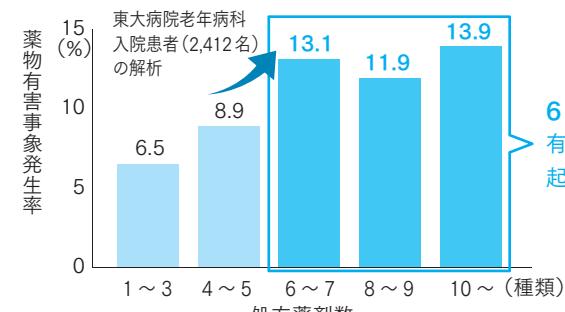
たくさん/
Poly

薬/
Pharmacy

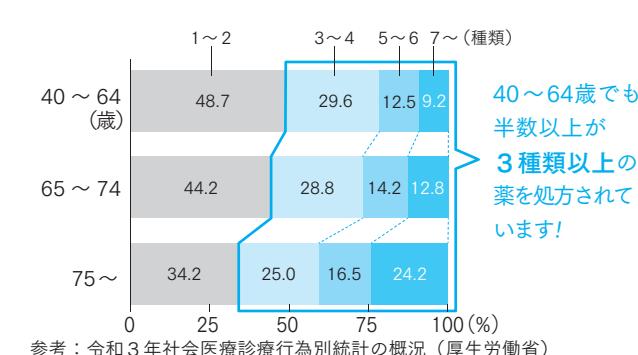
ポリファーマシーに注意しよう

ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



●歳とともに薬が増える（院外処方）



どんなときにポリファーマシーが起こる？

例1 持病の悪化を招く薬が処方されるとき



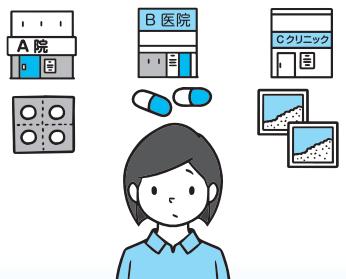
女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2 のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



相互作用で不整脈が悪化

例3 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう！

- かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- 薬の種類が多い場合は、種類を減らさないか医師や薬剤師に相談する



- 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



薬が10錠
余っています

「ずっと使っている薬」にもご注意を！

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



レシピ開発
今村 結衣（管理栄養士）
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)-----	1枚
A 粒マスター-----	大さじ1/2
はちみつ-----	大さじ1/2
しょうゆ-----	大さじ1
オリーブオイル-----	大さじ1/2

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200°Cのオーブンで30分焼く。

栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいがちですね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

作り方の動画は
コチラ



材料(2人分)

生鮭-----	2切れ
白ワイン(鮭用)-----	小さじ1
オリーブオイル-----	大さじ1/2
にんにく(輪切り)-----	1かけ分
A しめじ(手でほぐす)-----	1/2パック
玉ねぎ(薄切り)-----	1/2個
キャベツ(短冊切り)-----	30g
れんこん(いちょう切り)-----	1/3節

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2~3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

タバコの誤解

Q & A

Q

加熱式タバコでも
禁煙したほうがいいの？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。
でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よねえ？



A
禁煙を
おすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないと思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

すでに高血圧を発症しているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「プリンクマン指数（=1日の喫煙本数×喫煙年数）200以上」があります。加熱式タバコでプリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を
紙巻タバコ1本として換算



タバコ葉の入ったカプセルや
ポッドに気体を通してさせるタイプ



1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

Health Information

話題の健康情報

10月から紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。



《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

● 9月まで			● 10月から		
計8,000円が患者負担			計9,400円が患者負担		
定額負担 5,000円		保険給付範囲からの控除	定額負担 7,000円		保険給付範囲からの控除
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円		患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円	控除2,000円
※徴収する最低基準の額					

令和4年10月からの定額負担					
対象病院	新規に追加				
	紹介受診重点医療機関（一般病床200床以上に限る）				
※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができます					
初 診	医 科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯 科 3,000円 ⇒ 5,000円に				
再 診	医 科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯 科 1,500円 ⇒ 1,900円に				

歯の健康を守ろう！

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することができますが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするために歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで搔き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

質のよい睡眠をとるために

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからですが、「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

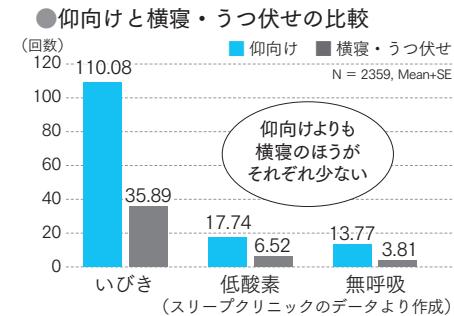
鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが多い回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。





楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

ローリングスター

5往復

1 腕立て伏せの姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹

ターゲット
体幹&
下半身

片脚ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



胸肩ストレッチ

30秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む



痛みを感じない程度の位置でキープします。

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>



すきま時間に楽しく!
自宅でできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ!

指導・監修
トレーニングジム IPP
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
胸&肩