

「体幹力」足りていますか？

新年度がスタートして忙しい日々の中、長期休暇を経て少し気が緩みがちな時期…。毎日、背筋はピンと伸びていますか？心身共に健康を保つには、正しい姿勢を保つことが基本となります。正しい姿勢を保つ筋肉は、胴体部分を指しますが、「体幹トレーニング」で養うことができます。この筋力が弱くなると姿勢が悪くなる為、呼吸が浅く代謝も低下します。そのため、疲れやすい、太りやすい、ケガをしやすい…などの不調が生じ易くなりますので、この機会に体幹力チェックと体幹トレーニングをしてみませんか？

※腰痛や腰痛等、体に痛みがある場合はお勧めしません。



体幹力チェック

体幹が弱っているとバランス力も低下してしまいます。まずは、バランス力をチェックして体幹の強さを確認してみましょう。

樹のポーズ

- 1 両足を揃えてまっすぐ立ちます。
- 2 右足裏を左足の側面にのせて片足で立ちます。★くるぶし、★★ふくらはぎ、★★★鼠径部 ※足をのせる場所で難易度★が変わります。
- 3 両手を胸の前で合掌し、目線は床の先へ向けます。
- 4 手をゆっくりと天井へ持ち上げます。10秒～20秒
- 5 両手を下ろし、合掌を解き最後に右足を下ろします。

体幹力トレーニング

体幹力をアップして姿勢を整えましょう。(腹筋と背筋の両方を鍛えられます)

プランク

- 1 うつ伏せになり、両手は握りこぶしに構えます。10秒～20秒 ▲ 肘は肩の真下
- 2 両腕とつま先で支えながらお腹を持ち上げ、頭からつま先までまっすぐに保ちます。

スーパーマン

- 1 うつ伏せになり、両手足を伸ばします。
- 2 息を吸うタイミングで、両手足を持ち上げます。10秒～20秒
- 3 息を吐くタイミングで、両手足を下ろし脱力します。

LEVEL UP↑ レベルアップポイント

普段の生活でも姿勢を整えるだけで、体幹トレーニングになります。ぜひ、「いつも誰かに見られている意識」で仕事やご自宅でのリラックスタイムも、なるべく正しい姿勢を保つようにしましょう。

千葉支部管理栄養士・ヨガインストラクター 川畑知子

編集後記

最後までお読みいただきありがとうございました。新年度が始まり、広報紙もリニューアルしています。健康な職場づくり宣言を行っている事業所様向けの広報紙「健康times」で掲載していた「リセ・トレ」が「協会けんぽちば」にお引越となりました。引き続き簡単にできるストレッチ・トレーニングをご紹介してまいりますので、よろしくお願いいたします。

全国健康保険協会 千葉支部 協会けんぽ

〒260-8645 千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

TEL 043-382-8311 (代表)

FAX 043-382-8321

受付時間 8:30～17:15 協会けんぽ千葉 検索

健康保険委員の変更手続き用紙は、ホームページからダウンロードできます。



ちば

TOPIC

- 1 皆さまの取組で健康保険料率が変わります！インセンティブ制度 (P1-3)
- 2 出産育児一時金の増額について (P3)
- 3 「健康times」からお引越！こころとからだのリセット・トレーニング リセ・トレ「体幹トレーニング」 (P4)

職場内で回覧をお願いいたします

皆さまの取組で健康保険料率が変わります！ インセンティブ制度

インセンティブ制度とは、加入者・事業主の皆さまにおける以下5つの指標に対して支部ごとにランク付けし、上位の支部にインセンティブ(報奨金)を付与し、「健康保険料率」に反映させる制度です。なお、当該年度の実績は、翌々年度の保険料率に反映させる仕組みとなっています。令和5年度の保険料率は、令和3年度の実績が反映されています。



順位を決める 5つの評価指標

千葉支部の 令和3年度実績

特定保健指導対象者の減少率
(メタボ対象者が減っているか)

24位/47支部 (減少率 34.8%)
令和2年度: 44位 (減少率 31.4%)

特定健診等の実施率
(健康診断を受けているか)

43位/47支部 (実施率 44.8%)
令和2年度: 47位 (実施率 40.0%)

特定保健指導対象者の減少率
(メタボ対象者が減っているか)

24位/47支部 (減少率 34.8%)
令和2年度: 44位 (減少率 31.4%)

特定保健指導の実施率
(健診後の健康サポートを利用しているか)

35位/47支部 (実施率 14.5%)
令和2年度: 32位 (実施率 12.6%)

医療機関への受診を
勧められた方の早期受診率
(健診結果が「要治療」の方が医療機関を受診したか)

40位/47支部 (受診率 9.2%)
令和2年度: 24位 (受診率 9.7%)

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用割合 (ジェネリック医薬品を選んでいるか)

25位/47支部 (使用割合 80.7%)
令和2年度: 25位 (使用割合 80.1%)

千葉支部の令和3年度総合順位は… 43位/47支部 (令和2年度:46位)

令和3年度の実績は上位23位までの支部にインセンティブを付与しておりますが、千葉支部は43位であったため、インセンティブは付与されませんでした。※令和4年度以降の実績については、上位15支部にインセンティブを付与する等、評価方法が見直されました。



皆さまの取組が保険料率の引下げにつながるとともに、医療費の適正化や加入者の皆さまの健康づくりにもつながります。協会けんぽも全力でサポートいたしますので、ぜひ5つの指標にチャレンジしていきましょう！

詳細はこちら▶



5つの指標について、詳しくは次のページへ▶