

サイドブリッジで「腹囲≒内臓脂肪」を減らそう

この時期、食欲の秋で食べ過ぎてしまい「脇腹のぜい肉が気になります」「お腹周りがなかなか減りません…」などと仰る方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は脇腹を引き締めるトレーニングをご紹介します。体側やお尻の筋肉も鍛えられますので、引き締まったメリハリボディを目指せます。ぜひ一緒に、腹囲（内臓脂肪）を減らしてメタボを卒業し、憧れの“くびれ”を作ってみませんか？

※腰痛や膝痛、股関節痛などの関節痛やめまい等の疾患がある場合、医師に相談の上で無理なく行いましょう。

サイドブリッジ（マットトレーニング）



1 マット上で、体の右側を下に向けた横向き姿勢になる。右肩の下に肘を置き、手はしっかりバーに開いて体を支える。
※肘が痛い場合はタオルを挟むと楽です



2 両膝を90度に曲げて、胸から膝までをマットの縁と平行にする。左の骨盤を天井に向け、背骨がねじれないように正しい姿勢を保つ。



3 左手を腰に置き、腹筋に力を入れながら右の骨盤を床から持ち上げて10～20秒キープする。



4 ゆっくり右の骨盤を床に下ろしていく。

3・4を1～3セット行い、反対側も同様に行う。

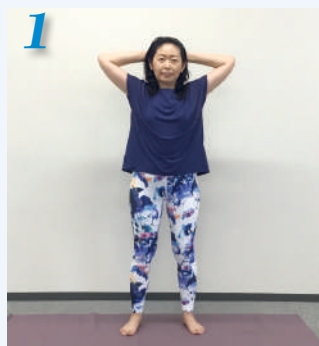
レベルアップ



3で左手を垂直に持ち上げて、左足も持ち上げるとレベルアップになります。



立ち筋トレ（立位トレーニング）



1 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、両手は組んで頭の後ろに置く。



2 体を右側に傾けながら、右膝と右肘を近づける。同様に、体を左側に傾けながら、左膝と左肘を近づける。
※肘と膝が内側に入らないように、できるだけ真横に向けて動かす

交互に5～10回ずつ繰り返す。

※めまいやふらつきが心配な方は、2を右側5～10回、左側5～10回と片方ずつに分けて行う。

◇栄養ポイント◇

夕食が21時以降の方は、必然的に内臓脂肪が増えやすくなります。この場合、炭水化物（米飯・パン・麺類）をおにぎり1個程度に減らし、油少なめの調理でたんぱく質（肉・魚・卵・大豆）と野菜・海藻・キノコを適量（一人前）食べるようにしましょう。また、朝食は抜かずにしっかり食べることで、内臓脂肪が増え難い体のリズムが整うといわれています。内臓脂肪が気になる方は、ぜひ、サイドブリッジと一緒に食事についても注意してみましょう。

協会けんぽ千葉支部管理栄養士・ヨガインストラクター 川畑 知子



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

〒260-8645
千葉市中央区新町 3-13 日本生命千葉駅前ビル 2 階
TEL：043-332-2811 FAX：043-301-1239

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。



【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。「食欲の秋」を理由についつい色々食べ過ぎてしまう今日この頃です。いつまでも美味しいものを食べ続けるためにも、リセット・トレーニングで内臓脂肪を減少させたいと思います。

2025年
秋号

健康保険委員向け広報紙

職場内で回覧をお願いいたします

協会けんぽ ちば

— TOPIC —

- ①令和7年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します…【P.1】
- ②令和6年度健康保険委員研修会アンケート結果をご報告します…【P.2】
- ③今までの健康保険証は令和7年12月2日以降使用することができなくなります…【P.3】
- ④こことからだのリセット・トレーニング リセ・トレ「脇腹のぜい肉対策」…【P.4】

令和7年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します

協会けんぽでは、健康保険事業等の推進についてご協力いただいている健康保険委員の、永年の活動や功績等に対して感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しております。令和7年度も昨年度に引き続き、日本年金機構と合同で、対面での表彰伝達式を執り行います。また、表彰伝達式と併せて健康保険委員研修会も開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 令和7年11月17日（月）

場所 オークラ千葉ホテル（千葉市中央区中央港 1-13-3）

申込方法 同封の「申込票兼出席票」を10月31日（金）までにFAXにてご提出ください。

※詳しくは、同封の「健康保険委員表彰伝達式・研修会のご案内」をご覧ください。
※参加いただける人数には限りがあります（先着順）。

次号（2026年冬号）で
表彰受賞者を
お知らせします！



令和6年度健康保険委員研修会アンケート結果をご報告します

令和7年1～3月にかけて実施いたしました健康保険委員研修会（オンライン形式）について、アンケートにご協力いただきありがとうございました。皆さまから頂戴したご意見等を参考に、今後の研修会をより一層充実させてまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。

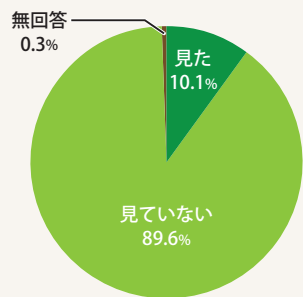
※各計数については、端数整理のため合計が100%にならない場合があります。

- アンケート集計：令和7年5月実施（協会けんぽちば 2025 年春号同封）
- 回答数 395 件（無記名・FAX にて回答）
- 令和6年度健康保険委員研修会：オンライン形式で開催（1/10～3/31 HP 上に資料・YouTube 動画を録画配信）

動画視聴、満足度等について

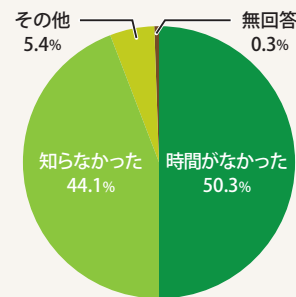
Q1

令和6年度健康保険委員研修会の配信動画はご覧になりましたか。



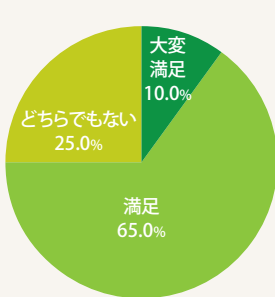
Q2

（Q1で「見ていない」と回答された方へ）理由を教えてください。



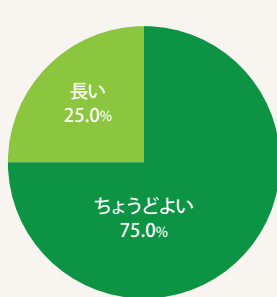
Q3

（Q1で「見た」と回答された方へ）令和6年度健康保険委員研修会の満足度を教えてください。



Q4

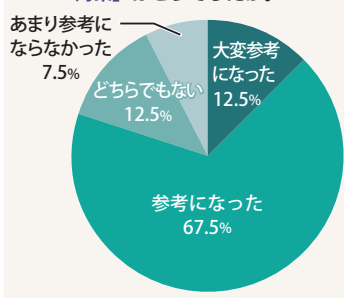
（Q1で「見た」と回答された方へ）配信動画の再生時間はどうか。



研修（配信）内容について

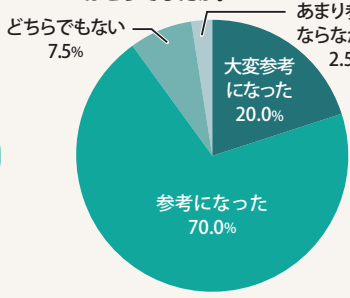
Q5

（Q1で「見た」と回答された方へ）配信内容「フィジカル面から切り込む新しいメンタルヘルス不調対策」はどうでしたか。



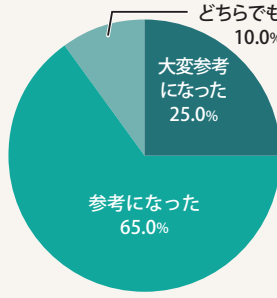
Q6

（Q1で「見た」と回答された方へ）配信内容「『噛むこと』による健康に対するアプローチについて」はどうでしたか。



Q7

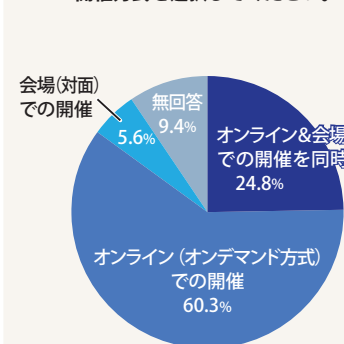
（Q1で「見た」と回答された方へ）配信内容「実は怖い!? お口の健康」はどうでしたか。



今後の研修会について

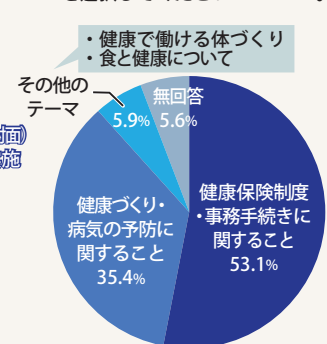
Q8

今後の研修会についてご希望の開催方式を選択してください。



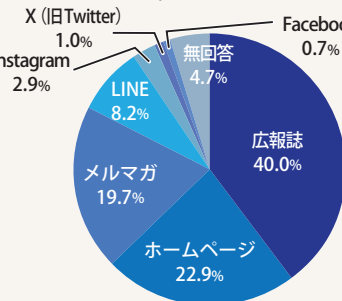
Q9

次回の研修会で希望するテーマを選択してください（複数回答可）。



Q10

協会けんぽ千葉支部からの情報発信について今後どのような媒体での発信を希望されますか（複数回答可）。

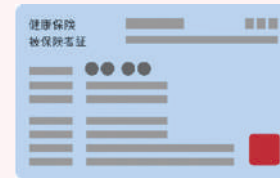


令和6年度の健康保険委員研修会は、11月（健康保険委員表彰伝達式と同時に対面形式で実施）と1～3月（オンライン形式）の計2回実施いたしました。令和7年度につきましても、昨年度と同様に11月と1～3月の年2回実施予定です（詳細は決まり次第お知らせいたします）。ぜひご参加ください！

もう間もなくです！



今までの健康保険証



は**令和7年12月2日以降**使用することができなくなります



医療機関等の受診は**マイナ保険証**で！

マイナ保険証って？

マイナ保険証とは、マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたものです。

●利用登録方法

以下のいずれかから登録することができます。



医療機関・薬局にある顔認証付きカードリーダー



「マイナポータル」



セブン銀行 ATM

マイナ保険証で医療機関を受診すると、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」の提示を省略できます。



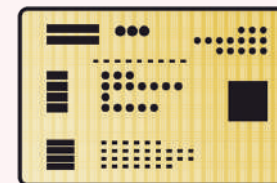
健康保険証の利用登録は加入する健康保険が変更するたびに必要なの？



- ・マイナンバーカードの健康保険証等利用登録が完了している場合は、転職や退職、変更に伴う、再度の利用登録は必要ありません。
- ・（※）加入・喪失の手続きは、引き続き必要です。
- ・健康保険証の登録状況はマイナポータルからご確認ください。

マイナ保険証を持っていない場合はどうしたらいいの？

マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診する際は、**資格確認書**が必要です。協会けんぽでは、令和7年7月より順次以下の方を対象に**資格確認書**を送付しています。



資格確認書：プラスチック製

対象者

令和6年11月29日までに日本年金機構において資格取得（扶養認定）の決定をされた加入者であって、**令和7年4月30日時点でマイナ保険証をお持ちでない方**

送付時期

協会けんぽ千葉支部に加入されている方には、令和7年10月16日～10月29日にかけて発送予定です。

送付方法

被保険者（従業員）様のご自宅に特定記録郵便で送付します。
※被扶養者（ご家族）の資格確認書も同封のうえ被保険者様のご自宅へ送付します。

対象者がいらっしゃる事業所様には「対象者一覧表」を7月下旬に送付しています。



被保険者様の住所に送付後、宛所不明等の理由により不着となった場合は、事業所様へ再度送付いたします。事業所様のご担当者様（健康保険委員）におかれましては、被保険者様に配布いただきますようご協力のほど、よろしくお願いいたします。