

むくみ予防でスッキリ

足上げトレーニングで「むくみ」を予防しよう

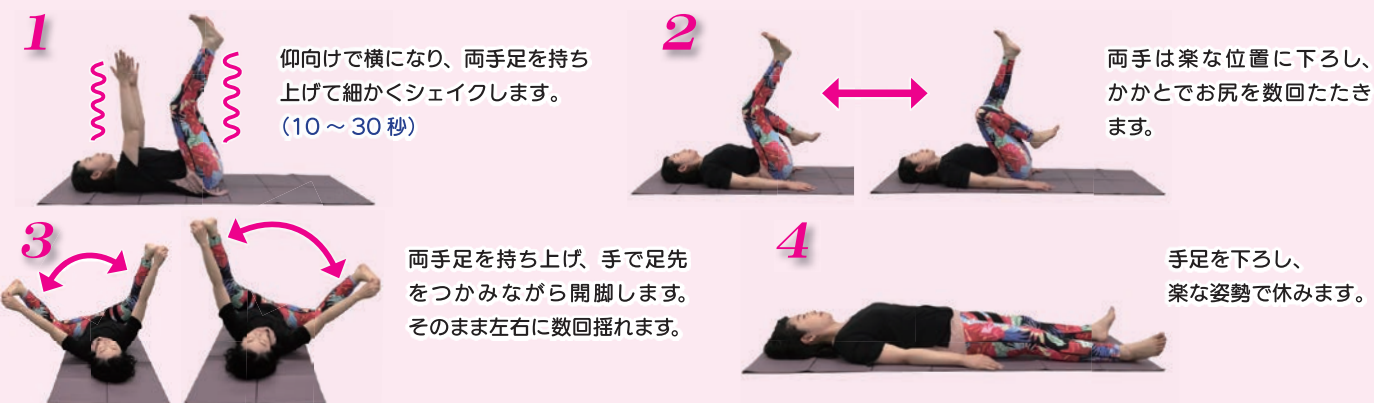
日常生活において座りっぱなしなど長時間同じ姿勢でいると、足の血流が悪くなり老廃物が溜まってむくみやすくなります。ヨガでは「逆転のポーズ」というものがありますが、これは逆立ちのように体を重力とは逆に持ち上げるポーズを指します。今回ご紹介する「足上げトレーニング」は、重力に逆らって足を上げることで末端の血流を改善し、老廃物の排出やむくみ予防に役立ちます。冷え性や足がだるい等でお困りの方にもおすすめです。

ぜひ、毎日の習慣にしてみたいはいかがでしょうか？

※高血圧や腰痛など、疾患や関節の痛み等がある場合、医師に相談の上で無理なく行いましょう。

毛管運動

手足の末端をブルブル揺らす準備運動です。毎朝寝起きに行うのもおすすめです。



足上げトレーニング（半分の足のポーズ）

足を上げてキープすることで血流改善やむくみ予防が期待できます。腹筋の軽い筋トレにもなります。



簡易トレーニング

【片足バージョン】

腰痛や高血圧などのある方は、片足をまげて補助しながら片足ずつ行いましょう。



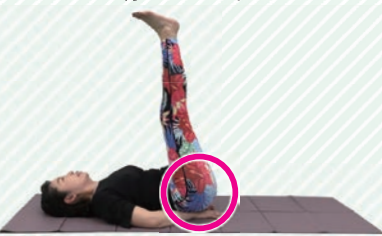
【壁バージョン】

腹筋の弱い方は、壁を使ってサポートしながら簡単に足上げしましょう。



【腰の補助バージョン】

腰痛などが心配な方は、お尻の下に手を入れ、サポートしながら行いましょう。



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

【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。照りつける太陽の厳しさを感じる日々ですが、皆さま体調はいかがですか？ついつい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、胃腸の冷えは夏バテの原因のひとつとなります。摂りすぎには十分に注意しましょう。



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。



2025年
夏号

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皆さまの疑問をいつでも解決！
お問い合わせの際はチャットボットをご活用ください！…【P.1】
- ②アシザワ・ファインテック株式会社×協会けんぽ千葉支部
集団学習会の様子をおとどけします！…【P.2】
- ③今日からはじめる！「健康な職場づくり宣言」…【P.3】
- ④ココロとからだのリセット・トレーニング
リセ・トレ「足上げトレーニング」…【P.4】

／皆さまの疑問をいつでも解決！／

お問い合わせの際はチャットボットをご活用ください！

協会けんぽのホームページでは、AIチャットで皆さまからのお問い合わせに対応する「チャットボット」を導入しています。

このバナーマークが
目印です！ →



協会けんぽホームページのトップページ（スマートフォンの場合は真下）からご利用いただけます。



AIチャットがお答えします
お気軽にご相談ください

24時間365日いつでも利用可能

ぜひ
ご活用
ください！

○チャットボットでご案内できる事例○

- 各種制度の一般的な内容について
- 各種申請方法、手続きについて

●チャットボットでご案内できない事例●

- （協会けんぽへ直接お問合せください）
- 個別ケースに該当する場合
- 各種申請の進捗状況について



取材レポート

アシザワ・ファインテック株式会社 × 協会けんぽ千葉支部

集団学習会

の様子をおとどけます！



会社概要

アシザワ・ファインテック株式会社

健康経営優良法人 2025
ブライツ 500 認定

所在地 〒275-8572
千葉県習志野市茜浜 1-4-2

設立 1903 年 6 月

従業員数 165 名
(2024 年 8 月現在)



4 月某日、会社が抱える健康課題の改善に向け、アシザワ・ファインテック株式会社と協会けんぽ千葉支部がタッグを組んで、集団学習会を開催いたしました！

学習会では、協会けんぽ千葉支部所属の管理栄養士 2 名が内臓脂肪減少に向けた講演を行いました。

講演の様子



講演では、内臓脂肪について知ることからはじまり、実際に腹囲の測定を行って自身の内臓脂肪の状態を確認しました。

内臓脂肪豆ちしき

⚡ 内臓脂肪 100cm以上※で病気発症リスクが増加

※腹囲 男性 85cm
女性 90cm に相当

内臓脂肪≒腹囲

⚡ 内臓脂肪 1kg は約 7,000kcal に相当

また、内臓脂肪減少に成功した事例（食事・運動）を参考に、自身の内臓脂肪減少に向けた生活習慣改善目標を設定！
最後に受講者同士で目標を宣言し合いました。

1 か月の生活習慣改善に取り組んだ結果…

体重 -1.5kg 腹囲 -3cm 達成した方も！

達成した方にお聞きしました！

Q. どのような目標を立てましたか？

A. 夕食の米飯 2 杯→お餅 2 個に変更 /
甘いものは毎日→週 2 回までに減らす /
夕食後にスクワット 10 回

Q. 成功のコツは何でしたか？

A. ゆるく続けること。

職場の一角に設置されている MaxValu の無人店舗



手軽に補給できる栄養バー等、様々な商品を購入可能！
朝食の欠食対策等で活用されています。

人事総務課 宮下 絢ま



事業所での健康づくりへの取り組み方には様々な方法があります。

右のページでは協会けんぽが事業所の健康づくりをサポートする

「健康な職場づくり宣言」についてご紹介いたしますので、ぜひご確認ください！



どうやって宣言するの？

カンタン 3STEP で宣言することが可能です！

STEP1 取組内容を検討しましょう

まずは、事業所全体でどのような健康づくりに取り組むのかを検討しましょう。

STEP2 「宣言書」を提出しましょう

取組内容等を記入した「宣言書」を FAX または郵送で協会けんぽ千葉支部あてに提出します。後日、「認定証」を郵送します。

STEP3 健康づくりをスタートしましょう

宣言書に記入した取組項目に基づき、健康づくりに取り組んでいきましょう！



「宣言書」をダウンロードして今日から健康な職場づくりをはじめましょう！



今日からはじめる！ 「健康な職場づくり宣言」

健康な職場づくり宣言とは、事業所として従業員の健康管理に積極的に取り組むことを事業所内部及び外部に向けて宣言し、健康づくりに関する取組を協会けんぽと一緒に実践していくものです。



健康づくりの取組って
何をしたらいいか
わからない…

取組事例をご紹介します！

- 医療機関の受診勧奨（健診結果が悪い方）
- 被扶養者（ご家族）の健診受診勧奨
- 朝礼や夕礼での体操・ストレッチの実施 等

協会けんぽ千葉支部のホームページでは、既に健康づくりに取り組んでいる事業所様の取組内容を紹介中です！



宣言をすると
どんなサポートが
受けられるの？

様々な特典やサポートをご用意！

千葉県内の
歯科医院で
歯科健診が
受診可能

※別途申込が必要、
受診は先着順

運動やメン
タルヘルス
に関する
セミナーを
受講可能

広報誌を
定期的
にお届け
します



これらの特典は
すべて **無料** です！

この他にも特典を
ご用意しています。



さらにSTEP UP 「健康経営優良法人」の認定を目指してみませんか？

「健康経営優良法人認定制度」とは…

経済産業省が中心となり、特に優良な健康経営®を実施している企業の法人を顕彰する制度です。

※「健康経営」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営優良法人の認定を受けるには、「健康宣言」を行っていることが条件のひとつとなります。

「健康な職場づくり宣言」後は「健康経営優良法人」の認定にチャレンジしましょう！

「健康経営優良法人」認定制度についてはこちら
[ACTION] 健康経営（日本経済新聞社）

