

協会けんぽだより

まめだすか



令和7年秋号 vol.67

すきま時間を有効活用!

プラス テン

+10のススメ



みなさんは毎日どのくらい体を動かしていますか？

厚生労働省では、今より10分多く体を動かす「+10(プラステン)運動」を推奨しています。まとまった運動時間を確保することは難しいですが、日常生活のすきま時間を有効活用することで、1日の活動量を増やすことができます。

たかが運動不足と
思っていませんか？



運動不足が招く健康問題

運動不足は死亡リスクを 高める原因になる!?

運動不足は脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクやがんによる死亡率を高める要因の一つとされています。

また、運動不足は喫煙・高血圧の次に死亡リスクを高める要因とされています。



体力・筋力の低下や 精神面に影響が!?

運動不足により体力や筋力が低下します。

それに伴い、骨や関節の病気、歩行困難などのロコモティブシンドローム※になるリスクが高まります。また、運動量の多い人は少ない人に比べて、うつ病や認知症の発症リスクが低いことが報告されています。

※ロコモティブシンドロームとは、立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態のこと。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなる。

できることからコツコツと

日常生活をスモールチェンジ!

日常生活を工夫することで、1日の活動量を増やすことができます。

“座りっぱなしの時間”を減らしてみる、“テレビを見ている時間”を工夫してみるなど小さなことから始めてみませんか?

日常生活のスモールチェンジ

車で買い物に行く時は、あえてお店の入り口から遠い場所に駐車して歩く機会をつくる。



長時間の座りっぱなしを控える。

例えば、テレビを見ているときは、CM中は立って足踏みを行う。
工作中は、1時間に1回は立ち上がる。



ゆっくり歩きから早歩きに変えてみたり、歩幅を意識して歩いてみる。



エレベーターではなく階段を使う。



忙しい方におすすめ!「ながら」運動

洗い物をしながら、かかとを上げ下げする。



椅子に座りながら、ひざの間に折りたたんだタオルを挟む。太ももの内側の筋肉強化に効果あり。



秋田支部はみなさまの健康づくりを応援しています



秋田支部YouTubeチャンネルにて公開!! プラス テン 誰でもできる! 職場で+10運動

職場でできる簡単ストレッチを
秋田支部YouTubeチャンネル
にて随時公開中です。

職場で+10(プラス・テン)運動
Vol.1 デスクワーク編



運動動画は
こちらから
ご覧いただけます



県内で生活習慣病予防健診を受けられる健診機関が増えました!



たわらや内科

〈所在地〉〒010-0006 秋田市東通館ノ越8-11
TEL 018-884-7110

大町内科外科クリニック

〈所在地〉〒010-0921 秋田市大町1-2-23
TEL 018-888-3037

あじみね内科医院

〈所在地〉〒018-3302 北秋田市栄字前綱82
TEL 0186-67-7035



その他の健診機関情報に
ついてはこちらでご確認
ください

歯科健診事業のご案内

歯科医師と歯科衛生士が事業所を訪問し、お手軽な料金で歯科健診・歯科健康指導を実施します。事業所内の健康増進にぜひ、ご活用ください。

なお、定員に達し次第、受付を終了いたします。あらかじめご了承ください。

- ◎申込期間：令和7年10月～令和7年12月31日
- ◎実施期間：令和7年10月～令和8年1月31日
- ◎健診対象者：協会けんぽ秋田支部の被保険者様
- ◎健診料金：通常料金 4,000円(税抜) → 負担料金 1,000円(税抜)
(1人当たり)

詳細はこちら





1人分のエネルギー：341kcal 食塩相当量：1.0g

～材料(1人分)～

・鶏もも肉…………… 100g(50gずつ)

調味料

しょうゆ…………… 6g にんにく(すりおろし)…0.2g
酒…………… 5g しょうが(すりおろし)…0.2g

・おからパウダー…………… 16g

・揚げ油…………… 適量

おからパウダーでヘルシー唐揚げ

作り方

※鶏もも肉を1切れ50gの大きさにカットしておく。

1 鶏もも肉を調味料に10分程つける。

2 1から取り出した鶏肉におからパウダーをまぶす。

3 油を熱し、中まで火が通るように揚げる。



Point!

片栗粉をおからパウダーに置き換えることで、炭水化物を抑え、たんぱく質の摂取を強化できます。

【レシピ考案・監修】

聖霊女子短期大学 生活文化科 健康栄養専攻 講師 須磨 亜沙子 様

被扶養者状況リストの提出にご協力をお願いします

健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しています。

令和7年度につきましては、**被扶養者資格が解除になる可能性の高い方に絞って「被扶養者状況リスト」を送付いたします。**

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



発送時期 令和7年10月中 **提出期限** 令和7年12月12日(金)

編集後記

皆さんのリラックス法は何ですか？

私は“香り”です。アロマなどの香りは自律神経を整え心身を落ち着かせる効果があるため、リラックスしたいなと思ったときは、アロマディフューザーを使って部屋をお気に入りの香りにしています。

ストレスをため込まないよう、自分に合ったリラックス法をお試しください！ (すずき)

発行元・お問い合わせ



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電話：018-883-1800
FAX：018-883-1451

■協会けんぽホームページ■
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



協会けんぽ秋田支部公式LINE友だち募集中!

