



# 運動コンテンツの紹介

協会けんぽ宮城支部では、職場の健康づくりに対するフォローアップの強化を図るべく、運動啓発に向けたWebコンテンツの募集を行い、令和6年度は「かんぽ生命の“ラジオ体操”」、 「SOMPOひまわり生命の“SOMPOひまわり体操”」を採用させていただきました。

いずれの体操も場所を選ばずに短時間で簡単にできるうえに、運動不足解消等につながる効果的な運動ですので、ぜひ職場やご家庭でご活用ください。どなたでも無料（通信費等は除く）でアクセスできます。



ラジオ体操で「爽やかに1日をスタート」「1日の疲れをリセット」したいと思うあなたにピッタリのYouTubeチャンネル！  
一緒にラジオ体操で健康的な毎日を送ろう！

**SOMPO**  
**ひまわり生命**



SOMPOひまわり生命のオリジナルで、運動不足、ストレス等を解消することを目的としたYouTubeチャンネルです！日常で気軽に取り組めるよう簡単な動作を中心に10ステップで心身のリフレッシュを促します♪

詳しくは、裏面をご覧ください

# ラジオ体操 (かんぽ生命)

<https://www.youtube.com/c/radiotaisou>  
[https://twitter.com/radio\\_kampo](https://twitter.com/radio_kampo)

ラジオ体操は、かんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局が制定した体操です。「ラジオ体操チャンネル【かんぽ生命公式】」では、立位と座位の動きを紹介するお手本動画をはじめ、お悩み別のラジオ体操活用法を紹介する「サクッと！ラジオ体操」やイベントのアーカイブなど、様々なコンテンツを配信しています。



▲YouTube



▲公式X (旧Twitter)

「職場健康づくり宣言」に登録している事業所様には、健康づくりに活用いただくラジオ体操のCD又はDVDを数量限定でご用意しております。ご希望の場合は、まずは協会けんぽにお電話くださいTEL022-714-6851 (企画総務グループ)。

また、手軽に健康づくりに取り組める健康応援アプリ「すこやかんぽ」も是非ご活用ください。

# SOMPOひまわり体操 (SOMPOひまわり生命)

「SOMPOひまわり体操」は、下記の内容を盛り込んだ3分程度の体操動画のため、空き時間などに気軽に実践できます。

▼動画はこちら



- ① 深呼吸・伸び (準備運動、リフレッシュ)
- ② 首肩ほぐし (肩こり改善)
- ③ 肩甲骨エクササイズ (姿勢改善)
- ④ バタフライ深呼吸 (メンタルケア、肩の痛み予防)
- ⑤ 内ももストレッチ (腰痛改善、股関節の柔軟性UP)
- ⑥ グーパー目隠し (認知症予防、目の疲れケア)
- ⑦ ゴルフスイング (腰痛予防、リフレッシュ)
- ⑧ ランジ+キック (筋強化、むくみ改善)
- ⑨ スクワット+背伸び (筋強化、睡眠の質UP)
- ⑩ 深呼吸 (クールダウン)