

こ
で
新
れ
き
習
か
ら
る
慣

運動編

現状

運動不足の宮城県民※
男性3人に2人



女性4人に3人



しかも男性は「歩数が少ない」全国ワースト7位!

ベッド スカイダイビング

- ★うつぶせになり、両ひじを曲げる
- ★両手両足をゆっくりと持ち上げる
- ★息を吐きながら、30秒間キープ



ウォーキング+

どこでもジム

今いる場所をジムにする



エレベーター 太ももとお腹引き締め

- ★まっすぐに立ち、手は腰に
- ★「1、2、3、4」と数えながら床と平行になるまで太ももを引きあげる
- ★反対の足も同様に



職場 タオル脇腹のばし

- ★イスに座り、肩幅より少し広い位置でタオルをぴんとはる
- ★息を吐きながら30秒間体を横へたおす
- ★反対側も同様に



リビング お尻のストレッチ

- ★ひざを立てて床に座る
- ★左足のくるぶし側を右ひざにのせる
- ★体の後方に両手をつき、30秒間お尻をのばす
- ★反対側も同様に



※1日30分以上の汗をかく運動を週に2回、1年以上実施していない宮城県民の割合
出典：第5回 NDB データ

医療費削減deお得

高齢化の進展などにより、医療費や薬代は増加傾向にあります。しかし、医療の受け方や薬とのつきあい方を見直すことにより、医療費や薬代は節約できることがあります。一人ひとりのちょっとした心がけでできる医療費節約に取り組みましょう。

重複服薬。多剤服薬を防ぎましょう

薬の飲みあわせが悪かったり、同じ薬効のものを服用する恐れがあります。お薬手帳も1人1冊忘れずに!

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分で、品質や効き目、安全性が認められている安価な薬です。

急病でない休日・時間外受診はやめましょう

休日や夜間などの時間外受診は割増料金がかかります。なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

かかりつけ医・薬局を持ちましょう

高度な医療が必要になったときは、大きな病院や専門医を紹介してくれます。

セルフメディケーションを心がけましょう

体調が良くないときは症状にあわせて、薬局で OTC 医薬品（市販薬）を購入するか、医療機関で受診するかなどを判断しましょう。



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ