

けんぽだより

2026

夏

東京港運健康保険組合

No.180

ホームページ <https://www.kouun-kenpo.jp>



歩いて得られる 健康効果

「1日8,000歩」を目標に

ウォーキングは健康を増進し、さまざまな病気を予防する効果があります。具体的にどのような効果があるのかをご紹介します。



毎日歩きたくなる! ウォーキングのメリット

① 病気の予防

1日あたり8,000歩（うち速歩き20分）歩くことで、がんや生活習慣病の予防・改善効果が期待できるとされており、厚生労働省はこの数値を目標値として掲げています。

ウォーキングは継続が大切です。自身が続けられる、無理のない範囲で取り組みましょう。

難しい! という方は
1日10分の運動をプラス!

これだけでも、生活習慣病の発症や死亡リスクの軽減が期待できます。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

出典：中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）

② メンタルヘルスと睡眠にも効果あり!

ウォーキングのようなリズムカルな運動は、セロトニンという神経伝達物質の分泌を促進します。セロトニンは心身をリラックスさせる働きがあり「幸せホルモン」と呼ばれます。

また、速歩きのように負担が少なく続けやすい有酸素運動を習慣にすると、寝つきがよくなり、睡眠時間が延び、深い眠りが得られます。その結果、睡眠による休養感も高まります。



③ 年間3.5万円の節約に!?

1日の歩数を1,500歩増やすだけで、年間約3万5,000円の医療費抑制効果が期待できると試算されています*。

*国土交通省「歩行量(歩数)調査のガイドラインの概要」



参考資料：厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』、毎日+10分身体を動かそう! (https://kenet.mhlw.go.jp/slp/tools/web_learning/walk)

令和8年度秋季

女性生活習慣病予防健診のご案内

当組合では、より多くの女性の方に健診を受けていただけるよう、東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と契約し、医療機関や公共施設で女性生活習慣病予防健診を実施します。

この健診は30歳以上の女性被扶養者を対象に

生活習慣病予防健診と婦人科検診をセット

にした健診となります。

受診される方はご自宅に郵送しております「健診申込書」をお送りいただくか、東振協ホームページからお申込みください。

ぜひ、この機会に受診いただき、健康管理にお役立てください。

» 受診対象者 »

- 30歳以上(令和9年3月31日現在)の女性被扶養者(受診日当日に資格がある方)
 - 当組合での健診補助は年1回となります。
- 令和8年4月以降、他の医療機関で健診受診予定の方は受診できません。

» 実施期間 »

令和8年10月1日～令和9年2月28日

» 申込方法 »

令和8年7月14日(火)までに
東振協ホームページからネット予約



東振協ホームページ
<https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>
◀インターネットで申込できるようになりました

令和8年7月31日(金)までに
郵送・FAX

郵送 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-1
築地グランデ3階 東京港運健康保険組合 総務課
FAX 03-3542-3464



» 受診費用 »

1,000円(税込)

窓口精算 健診当日、現金精算

振込精算 健診後、指定の金融機関に振込(振込手数料は受診者負担)

» 実施会場 »

当組合のホームページをご覧ください。

<https://www.kouun-kenpo.jp>



» 注意事項 »

- * 詳しい検査項目については当組合ホームページをご確認ください。
- * 婦人科のみの受診はできません。
- * 健診当日は資格確認のため、マイナ保険証または資格確認書を持参してください。
- * 受診日、会場の変更、キャンセル等の場合は、東振協(03-5619-5910)へご連絡ください。

個人情報の取り扱いについて

ご記入いただいた住所・氏名等の個人情報は、健診案内資料などの送付・申込内容の確認・医療機関への連絡以外の目的で使用することはありません。なお、健診の結果は健康保険組合で入手・分析して事後指導や医療費適正化対策等に活用します。

スケジュール

当組合または
東振協ホームページにて申込

「健診のお知らせ」が
受診申込者住所に届く
(9月から順次)

健診受診

健診結果が届く
(実施日から3週間前後)

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質 (QOL) も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことづくめですよ。



やる気が出てきたメタボ脱却するぞ!

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受ければ、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます



健診は1年のうちで半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。



病気を早期発見するための健診です

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。



通院での診察と健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

予約はお早めに



職場で健診を受けられる被保険者とは違い、被扶養者は自分で予約をとる必要があります。「予約をとり忘れて受けそびれた」「希望の健診機関や日時が埋まってしまった」といったことのないよう、健診の案内が届いたらすぐに予約をとりましょう。



特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認し、生活習慣を見直す機会でもあります。被扶養者のみなさんも年に1回はご自身の健康をチェックしましょう。



さっそく健診を予約するわ



健康家族をめざそう!



健康スコアリング レポートについて

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2020～2024年度のデータに基づいて作成されています。

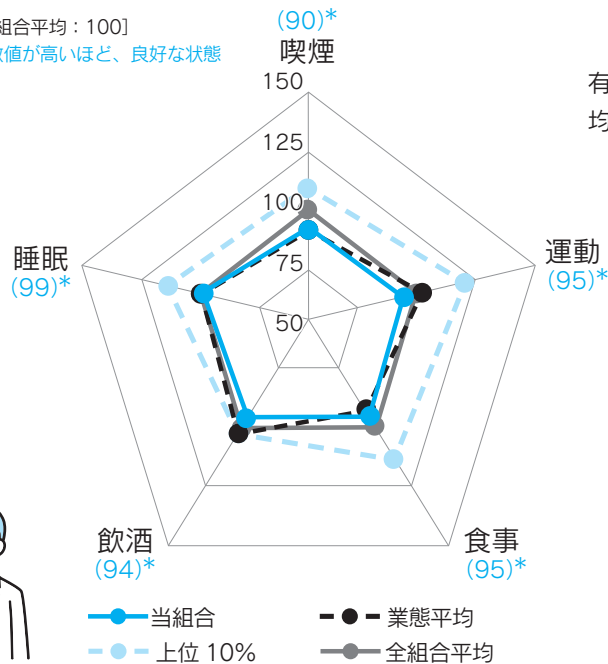


加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の成績表」です。

③ 生活習慣



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。

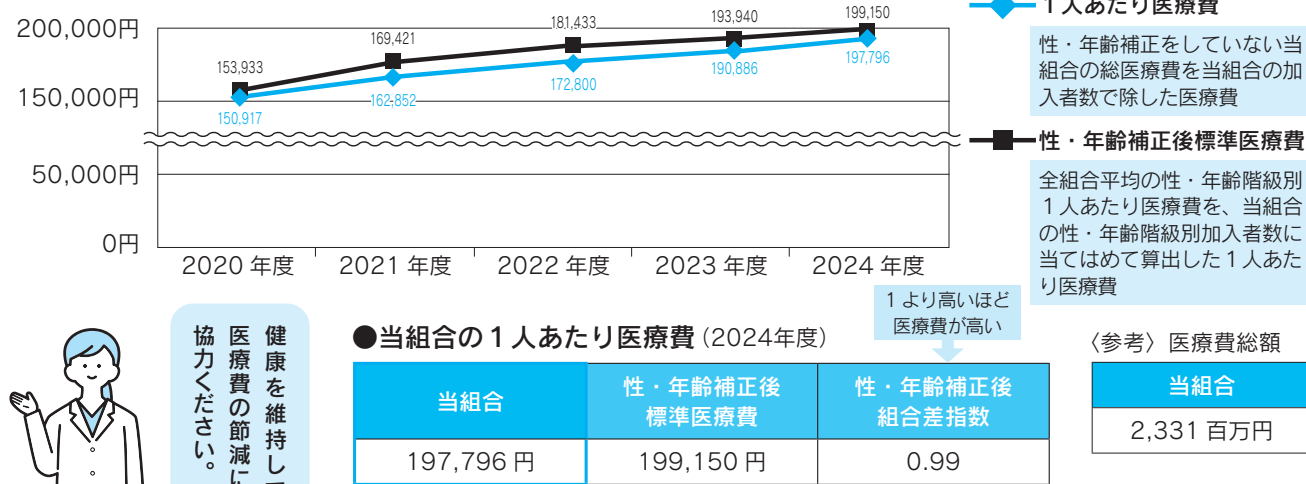
1ランクUPまで

喫煙習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと65人
運動習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと60人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと76人
飲酒習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと106人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	😊	😞	あと76人

※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「0.99」で、全健保組合平均より低い結果となりました。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

「健康スコアリングレポート」は 健保組合の「健康成績表」です

当健保組合の加入者のみなさんの健診受診状況や、生活習慣について、全国の健保組合と比較した「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



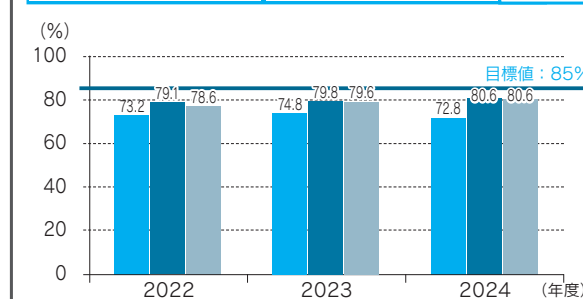
① 特定健診・特定保健指導



当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、総合組合順位：255組合中241位、全組合順位：1,375組合中1,314位という結果となりました。

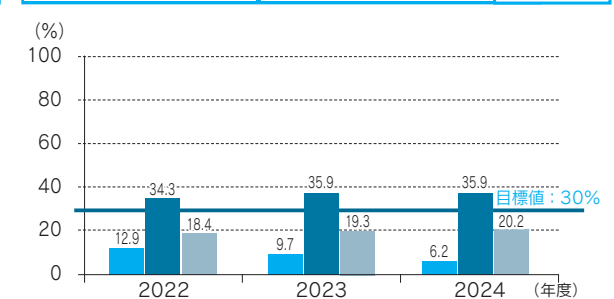
総合	組合順位	241位/255組合
全組合順位		1,314位/1,375組合

特定健診の実施率



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	73.2% 196位/255組合	74.8% 195位/255組合	72.8% 221位/255組合

特定保健指導の実施率



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	12.9% 158位/255組合	9.7% 203位/255組合	6.2% 238位/255組合

※実施率は2024年度実績。

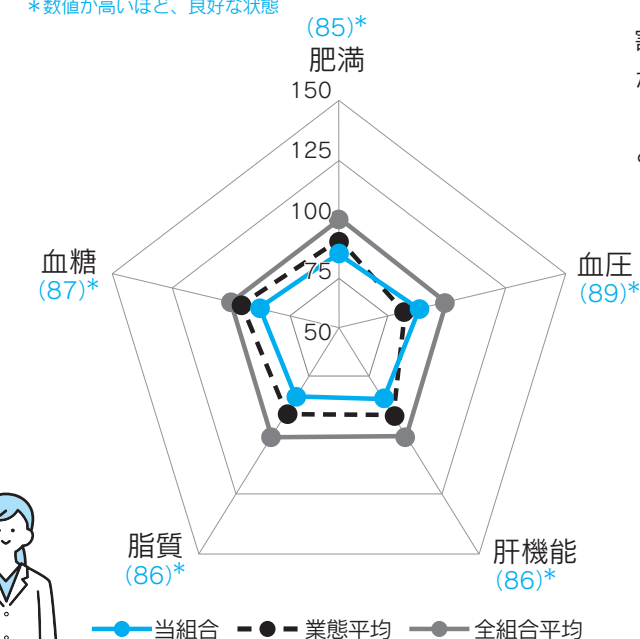
前年度より順位が低下しています。

② 健康状況



[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態

リーダーチャートの形が大きいくほど
良好な状態を示しています。



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

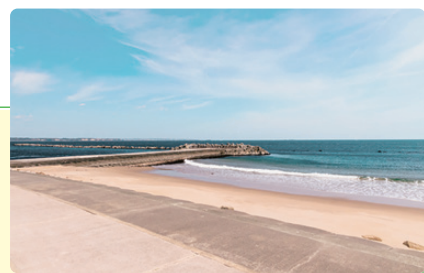
当健保組合の健康状況は、全ての数値が中央値以下という結果となりました。

肥満リスク	😊	😊	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😊	😞

※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



天心遺跡記念公園

(旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
🎫 一般400円(中学生以下無料)
📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>



およそ
6.0km
1時間30分
8,000歩



大津岬灯台

展望慰霊塔(五浦岬公園内)



五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。

五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

大津港駅を出て県道301号を歩いていくと、左手に未舗装の小道が現れる。その先に広がる長浜海岸へ降りると美しい太平洋が広がる。南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観らとともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはいない。

五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス 🚶 JR 常磐線「大津港駅」

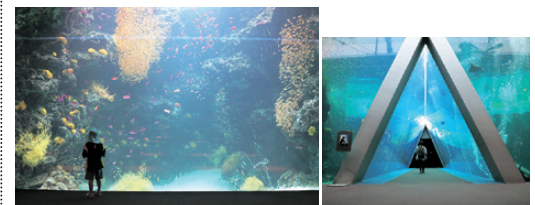


📱 HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、
9:00～17:00(12月1日～3月20日)
※入館は閉館の1時間前まで
🎫 一般1,850円、小～高校生900円
📅 年中無休
🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00
(2月の平日は9:00～17:00)
📅 ホームページに掲載
🌐 <https://www.lalamew.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい海岸景観が生まれた。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

新鮮な「常盤もの」

大浜丸 魚力

刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。

船盛定食 1,980円

「常盤もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

🕒 11:30～14:30(L.O.)
📅 水・木曜日(祝日の場合は変更あり)
※水曜日が祝日にあたる場合は、木・金曜日を休業とするなど不定休あり

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など…

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者（加害者）によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「**第三者行為による傷病届**」をできるだけすみやかに**健保組合に提出**してください。

第三者行為による傷病届を出さないと…

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

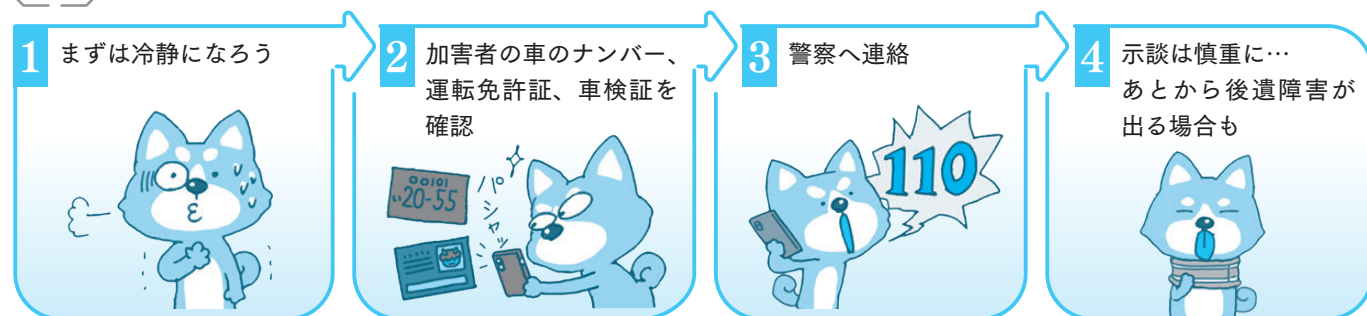
※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。



第三者行為になる場合



自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者と示談を結んでしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談する前に必ず健保組合にご連絡ください。

“健康保険取扱い”の看板に注意!

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られています

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱い」「各種保険適用」と書かれていても、健康保険が適用されるケースは限られています。肩こりや筋肉疲労などには健康保険は適用されず、全額自己負担となります。厚生労働省も、肩こり・筋肉疲労は療養費（保険適用）から除外すると明示しています。



? 接骨院・整骨院はなぜ医療費負担が違うの?

そもそも、接骨院・整骨院で施術をしている人は医師ではありません。国家資格をもった「柔道整復師」です。このため、接骨院・整骨院は「医療機関」ではなく、治療は「施術」、医療費は「施術費」となります。

施術費は原則全額自己負担になります。健康保険が適用される場合は、窓口で全額支払った後、「療養費」として健保組合に健康保険適用分（医療費の7～8割）を請求するのが本来の形です（償還払い）。しかし、利便性が考慮された結果、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

健康保険が適用される場合	健康保険が適用されない場合（全額自己負担）
これだけ! 外傷性が明らかで、慢性的な状態になっていない 打撲 挫傷（肉離れ等） 骨折* 脱臼*	単なる肩こり・筋肉疲労 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用 病気（神経痛など）からくる痛み・こり 脳疾患後遺症などの慢性病による身体の不調 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急手当を除く） 仕事中や通勤途上におきた負傷

*骨折・脱臼は応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。

めざせマスター!

接骨院・整骨院にかかるとき

- 1 負傷原因を正確に伝える**
いつ、どこで、何をして痛めたかを具体的に伝えましょう。仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険が適用されます。
- 2 「療養費支給申請書」は内容を確認のうえ自筆のサイン**
「受領委任払い」の場合は、患者の自筆のサインが入った「療養費支給申請書」が必要です。必ず負傷原因・負傷名・日数・金額を確認してからサインしてください。誤請求の原因になりますので白紙の申請書にはサインしないでください。
- 3 領収書をもらう**
施術の記録になるだけでなく医療費控除の際にも必要になります。
- 4 長期の施術にもかかわらずよくならない場合は医師の診断を受ける**
- 5 ついでの施術は受けない**
付き添ったついでなどに受けた施術に健康保険は適用されません。
- 6 医療機関との重複施術は保険適用外**
同じけがで、同時期に医療機関で治療を受けながら、接骨院・整骨院でも施術を受けることは、原則として保険適用外です。

柔道整復師の施術内容について、健保組合より確認の連絡をする場合があります。

大切な保険料が適正に利用されているかどうかを確認するためのものですので、必ずご回答いただけるよう、よろしくお願いいたします。

副菜





スープ







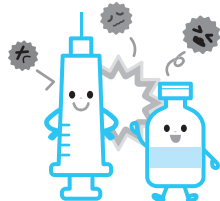
13

12

東振協インフルエンザ予防接種のお知らせ

- ▼申込受付開始 令和8年9月から
- ▼実施期間 令和8年10月～令和9年3月
- ▼対象者 予防接種実施日までに資格を有する被保険者・被扶養者

※詳細・申込みは当組合ホームページのTOPから『東振協インフルエンザ予防接種』バナーをクリックしてください。



ファミリーハイキング大会開催のお知らせ

- ▼日時 令和8年8月1日～令和9年3月31日
- ▼募集人数 1,400名
- ▼補助金額 3,000円

東京ディズニーランド®および東京ディズニーシー®にて、上記期間においてファミリーハイキング大会を開催いたします。
詳細につきましては7月上旬に組合ホームページおよび各事業所にご連絡いたします。

※任意継続被保険者の参加希望の方におかれましては、健保組合まで7月中にお問い合わせください。
総務課 03-3542-3461



事業状況

(令和8年3月末現在)

●事業所数		146社
●被保険者数	男	4,987人
	女	1,750人
	計	6,737人
●介護保険	男	3,301人
第2号被保険者	女	904人
	計	4,205人
●平均標準報酬月額	男	461,143円
	女	350,193円
	平均	432,323円
●被扶養者数		4,742人
●扶養率		0.70人
●平均年齢	男	47.92歳
	女	41.86歳
	平均	46.35歳

体育奨励事業変更について

今年度の体育奨励事業として、スポーツクラブJOYFITの新規追加を予定しておりましたが、「個人情報の取扱い」に関する契約内容について双方の合意に至らなかったため、導入を見送ることとなりました。そのため、同クラブの法人会員割引はご利用いただくことができません。皆様にはご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解ください。

公 告

- 事業所削除
会社名 徳同商船 株式会社
適用日 令和8年4月1日
- 事業所加入
会社名 日本マリタイムバンク 株式会社
適用日 令和8年5月1日

もはや 飲まない=賢い選択

お酒の飲み方、アップデートできていますか？



厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及と推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しています。

下記のチェックポイントが守れていれば、健康に配慮した飲酒ができているといえます。あなたはいつ守れていますか？

チェックポイント

- ☐ あらかじめ量を決めて飲んでいる
- ☐ 飲酒前や飲酒中に食事をとっている
- ☐ 飲酒の合間に水を飲んでいる
- ☐ 1週間のうちに飲まない日を設けている

厚生労働省
みんなに知って
ほしい飲酒のこと

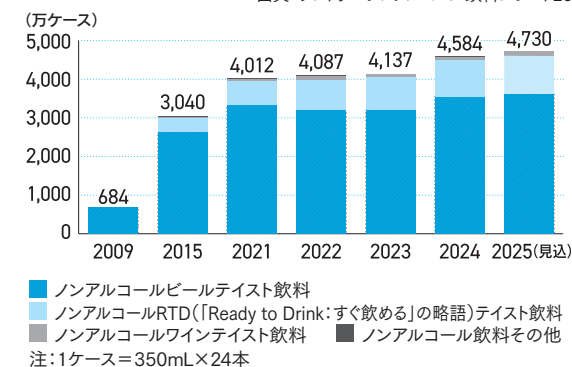


※URLが変更される場合があります。



ノンアルコール飲料市場の推移(2009年～)

出典:サントリー ノンアルコール飲料レポート2025



pepUp イベント

健康クイズを開催します

参加にはペップアップの登録が必要です。

何度でも挑戦OK! クイズに答えてポイントもらおう

開催期間 8/3(月)～8/31(月)

開催期間 Pep Up健康クイズページより参加

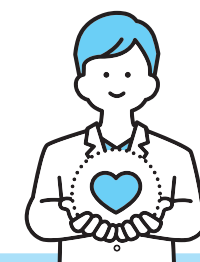
※本イベントは開催期間中のみ、何度も挑戦可能です。
※クイズの成績によりペップポイントを進呈します。
※ポイント交換商品はPep Up運営会社(株式会社JMDC)による提供です。



全問正解で Pepポイント
300GET!!

メンタルヘルス支援サービス(電話相談)のご案内

- ▼対象者 被保険者・被扶養者
- ▼電話番号 フリーダイヤル0120-783-112<通話無料・携帯電話可>
- ▼利用方法 自動音声メッセージに従い、電話相談は「1」を選択してください。
- ▼利用時間 平日…午前9時30分から午後9時30分
土曜…午前11時から午後7時
日・祝日、年末年始を除く





仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

着替えいらず!

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える

ヨガでは
第三の目と
いいます



1 右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

2 人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

3 中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



4 吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



1 イスに座って脚を
組み、右脚を左脚
のひざの上に乗せ
ます。

2 左脚のひざのお皿で、
右脚のふくらはぎを
押します。

3 少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



1 イスに座って、背筋を伸ばして、
両手を斜め上に上げます。

2 視線は手と手の間の
その先遠くを見るように

3 ひざがつま先より
前に出ないように
お尻を持ち上げて、
ゆっくり呼吸します。

ゆっくり腰を下ろします(①の姿勢に戻ります)。

※①～③を3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。