

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- マイナンバーカードが健康保険証として使えます！
- 特定健診・特定保健指導対象を受けましょう
- 令和3年度予算・事業計画が決まりました
- 令和3年度保健事業のご案内

2021 春



ホームページ <http://www.kansaipaint-kenpo.or.jp/>

関西ペイントけんぽ

検索

関西ペイント健康保険組合

健康増進サービス kencom のご登録は お済みですか？

スマホ
健康管理
アプリ

kencomアプリで
始めましょう！

楽しみながら、自分に合った健康習慣を始めて、
そして健康になりましょう。
対象：当組合の被保険者・被扶養配偶者

kencom
(ケンコム)
でできること

- 健診結果をスマホのアプリ上でチェックできます（別途、閲覧のためのハガキを被保険者様経由で発行します）。
- あなたの健康状態に合わせた情報をお届けします。
- 歩数や体重など身体の変化を記録できます。
- あなたの将来の生活習慣病発症リスク度合いがわかります。
- ポイントを貯めてギフト券を当てよう。



kencom (ケンコム) への登録が必須になります。
この機会に登録しましょう（登録無料）。

kencomとは、関西ペイント健康保険組合が主催する健康増進アプリです。（詳細は関西ペイント健康保険組合ホームページをご覧ください）

ポイントが貯まる！

1,000ポイント獲得すると、100円分のギフト券が当たるルーレットゲームに挑戦できます。ギフト券は、Amazon ギフトとNanaco ギフトの2種類からお選びいただけます。

今後も機能を拡充していきます！
楽しみながら自分に合った健康習慣を始めましょう。

QRコードから
kencomアプリを
ダウンロード！



※本プログラムはDeSCヘルスケア株式会社による提供です。本プログラムについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。DeSCヘルスケア株式会社：support@kencom.jp までお願いいたします。※Amazon、Amazon.co.jp およびそのロゴAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。※「nanacoナナコ」と「nanacoギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。※「nanacoギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。

ホームページにアクセスしましょう



URL <http://kansaipaint-kenpo.or.jp/>
当組合のホームページへのアクセス数も順調に伸びています。
申請書のダウンロード、各種保健事業の案内、季節ごとの
タイムリーな話題を掲載していますので、ぜひアクセスください。

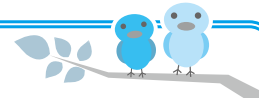


スマホからも
ご覧いただけます



被扶養者確認調査（検認）を8月に実施します

確定申告書コピーや所得証明書、年金決定通知書コピー等が必要な人です。
ご協力をお願いいたします。



2021年3月より

マイナンバーカードが 健康保険証として使えます！

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけ！
マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格を
オンラインで確認します。（カードの顔写真は機器には保存されません）

- 就職や転職をしても保険証の切り替えを待たずに受診可能
- 保険証がなくても顔認証で受付可能
- 過去の診療・薬の情報が自動連携
- 窓口で高額な医療費の一時支払いが不要に

※カードリーダー未設置の医療機関では、これまでと同様に保険証の提示が必要です。
※認証処理はカードリーダーで行い、医療機関でマイナンバーカードをおあずかりすることはありません。
※現行の保険証も継続してご使用いただけますので、大切にお取り扱いください。



健康保険証利用は
ここから
事前登録を

行政機関とのやり取りは自分専用サイト

マイナポータルで！

マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政手続きの
検索やオンライン申請がワンストップで
できたり、行政機関からのお知らせを受け
取ることができる自分専用サイト

2021年秋～

健診結果、医療費情報、
薬剤情報も確認が可能に！



マイナポータル
サービストップは
こちら



マイナンバーカードのお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

無料 0120-95-0178

平日 9時30分～20時
土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



健康保険証もオンライン資格確認に 対応出来るようになります！

オンライン資格確認の開始に伴い、4月発行分から、保険証番号（被保険者番号という）に2桁の枝番号が追加されます。

これにより、今後、保険証でもオンラインで資格が確認できるようになります。

※関西ペイント健康保険組合では、令和3年8月から2桁の枝番が付いた新しい保険証に交換します。（現在お持ちの保険証は有効期限まではそのままお使いいただけます）

現在の保険証有効期限は9月30日まで。新保険証は即日使用でき、有効期限は廃止します。
保険証の色も水色から淡い橙色に変わります。



※イメージ

特定保健指導に参加しましょう

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません



指導という一方向的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

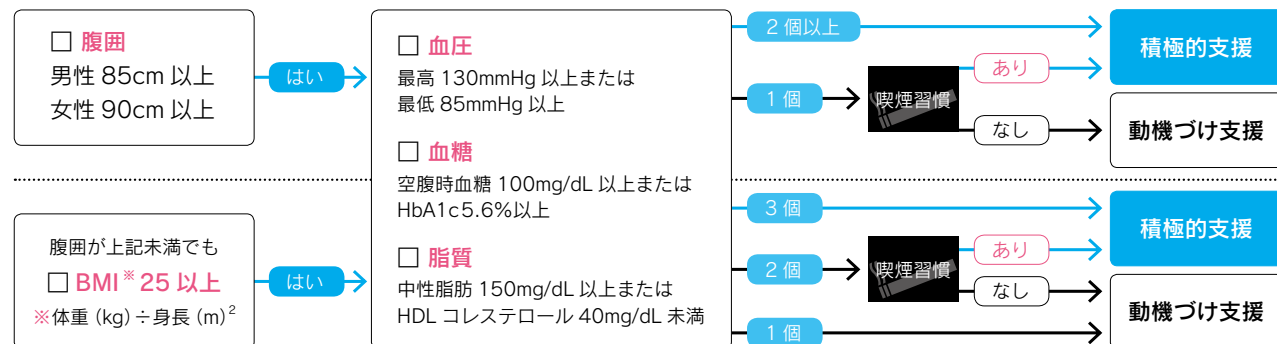


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

あなたと
家族を守る

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。



STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診日

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP4 体調を整え 健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



パソコンで申し込み
できます！



基本健診無料です！

被扶養者、任意継続 被保険者のみなさまへ

特定健診・特定保健指導を受けましょう

年に一度は受診 しましょう！

特定健診（巡回型・施設型）

関西ペイント健康保険組合では、巡回型健診を始め、特定健診受診の選択肢を増やしました。

対象 被扶養者（40歳未満の方は被扶養配偶者）・任意継続被保険者で関西ペイント健康保険組合に加入の方

年度内一度、巡回型または施設型のどちらかをご受診ください。基本健診料は無料です。
また乳がん、子宮がん検診等もオプションで受診可能です（会場・受診機関によっては受診できないところもあります）。
みなさまの健康管理の一助として、年に一度は必ず、健康診断を受けましょう。

施設型特定健診申し込み方法

施設型健診：お近くの医療機関での受診が可能です。

受診期間：令和4年1月末まで 申し込み期間：令和3年12月末まで

はがき・FAX・Web のいずれかでお申し込みできます。

インターネット（HPから）

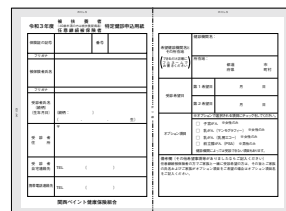
パソコンで下記URLにアクセスし、ガイドにしたがって登録してください。
<https://www.hndb.jp/kansai-paint>

※インターネットでの申し込みは、受診の際に使用する書類をプリントするため、プリンターが必要です



はがき・FAX

近々ご自宅へ送付いたしますご案内に付く「申込用紙（はがき）」に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお送りください。
申し込みより2週間前後で受信日時・医療機関など記載した必要書類をお送りします。



詳しくは
近々、関西ペイント健康保険組合からご自宅へ送付のご案内（施設型健診）をご覧ください（巡回型と施設型の重複受診はできません）。

特定保健指導

特定保健指導とは

特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とし、生活習慣の改善や行動目標の設定・実施を行うための保健指導です。

- (1) 巡回型健診で特定健診を受けられ、特定保健指導の対象となった方には、当日初回面談が一部地区で実施可能です（近畿・東海・中国地区および関東地区の一部）。
- (2) (1)以外で受診された方で、特定保健指導の対象となられた方には、家庭でICT（タブレット）を使用した初回面談が実施可能な委託業者よりご案内を差し上げます。



巡回型特定健診申し込み方法

巡回型健診：予めスケジュールが決まっており、そこから日程、場所を選んで受診いただけます。会場はホテル、結婚式場等です。

受診期間：令和4年2月末まで 申し込み期間：令和3年11月末まで

インターネット（HPから）

スマートフォン・パソコンより下記の健康診断サイトにアクセス
<https://www.kyotokojohokenkai.jp/kazoku/>
ガイドにしたがって登録する



翌営業日に

メールにて確定した
健診日・会場を
お知らせ！



※近畿地区以外をご希望の場合は、3～4週間後のお知らせとなります。

★Web受付は4月1日（木）9:00より開始

詳しくは
近々、関西ペイント健康保険組合からご自宅へ送付のご案内（巡回型健診）をご覧ください（巡回型と施設型の重複受診はできません）。

郵 送

必要事項を記入した
「健康診断申込用紙」を
郵送にて送る

3～4週間後に

ハガキにて確定した
健診日・会場をお知らせ！

※近畿地区以外をご希望の場合は5～6週間後のお知らせとなります。

スマホで
カンタンに
申し込み
できます！



パート先等で 受診された方

パート先等で受診された方で、当特定健診を受診されない方は、関西ペイント健康保険組合までご連絡ください。問診票と返信用封筒を送付いたしますので、健診結果と問診票を当健康保険組合までご返送ください。

【連絡先】 関西ペイント健康保険組合 〒541-8523 大阪市中央区今橋2-6-14
特定健診担当宛 TEL 06-6203-5501 FAX 06-6203-5772

予算・事業計画が決まりました

去る2月12日（金）に開催された第138回組合会において、関西ペイント健康保険組合の令和3年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

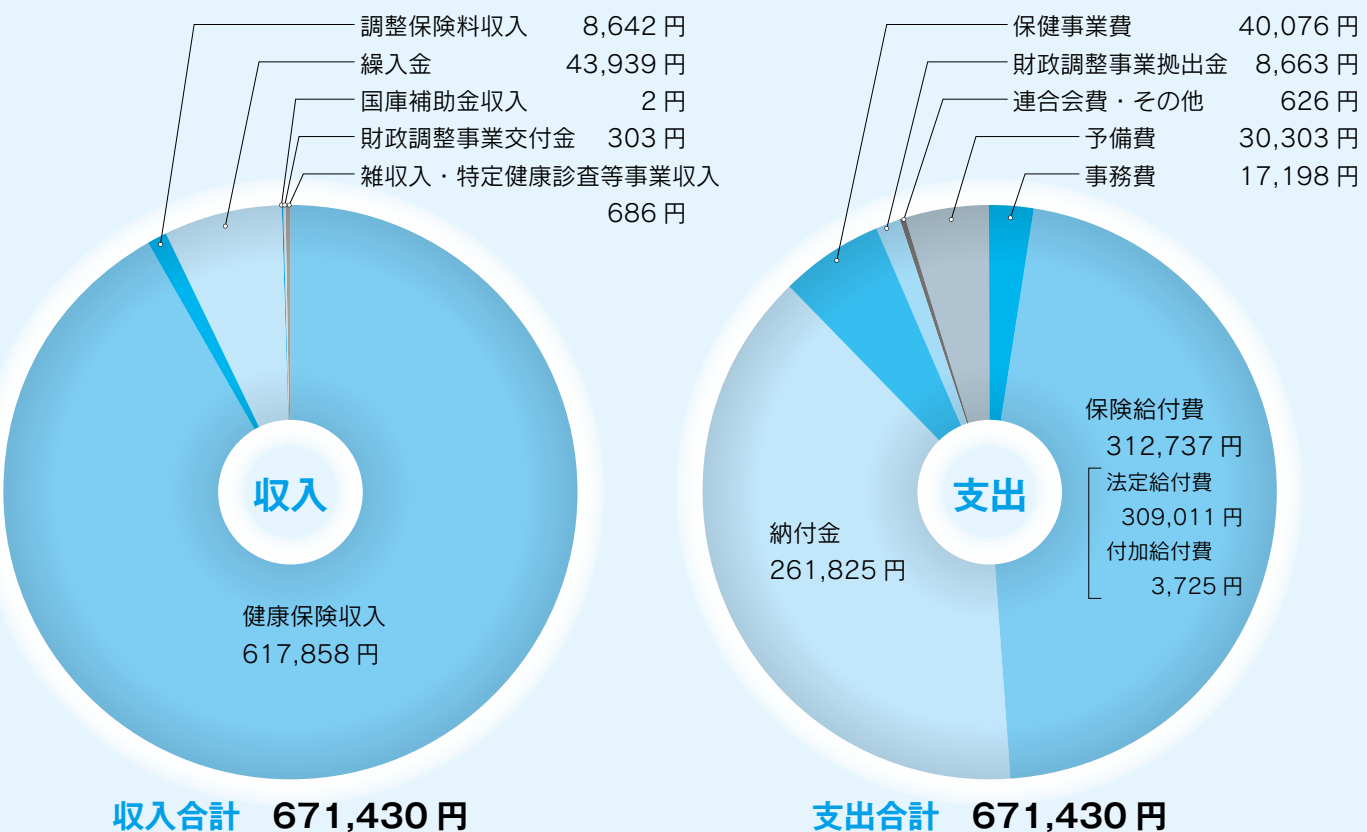


一般保険料率 前年度の**9.5%**を据え置きます。

介護保険料率 前年度の**1.74%**を据え置きます。

保健事業 例年と同様に各種健診や体力健康づくり推進事業補助など、みなさんの健康づくりをサポートする事業を実施します。

予算額を1人当たりでみると…



介護勘定

予算の基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 3,009 人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,026 人
- 平均標準報酬月額 471,000 円
- 介護保険料率 1.74 %
 - 事業主負担 0.87 %
 - 被保険者負担 0.87 %

予算の概要

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	260,042
繰入金	40,000
国庫補助金受入	0
雑収入	58
合計	30,100

科目	予算額 (千円)
介護納付金	290,000
介護保険料還付金	80
積立金	10
雑支出	10
予備費	10,000
合計	300,100

一般勘定

予算の基礎数値

- 被保険者数 3,300 人
 - 男 2,878 人
 - 女 422 人
- 被扶養者数 4,026 人
- 扶養率 1.22 人
- 平均年齢 44.26 歳
 - 男 44.29 歳
 - 女 44.03 歳
- 平均標準報酬月額 421,000 円
 - 男 436,865 円
 - 女 312,579 円
- 一般保険料率 (調整保険料率含む) 9.5 %
 - 事業主負担 5.3 %
 - 被保険者負担 4.2 %

予算の概要

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	2,038,932
調整保険料収入	28,520
繰入金	145,000
国庫補助金収入	5
特定健康診査等事業収入	5
財政調整事業交付金	1,000
雑収入	2,257
合計	2,215,719

科目	予算額 (千円)
事務費	56,755
保険給付費	1,032,031
法定給付費	1,019,737
付加給付費	12,294
納付金	864,021
保健事業費	132,250
財政調整事業拠出金	28,588
連合会費	1,497
その他	577
予備費	100,000
合計	2,215,719



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）…………… 150g
春キャベツ…………… 150g
水…………… 200ml
しょうゆ…………… 小さじ 2
こしょう…………… 少々

作り方

約 10 分

- ①あさはらぎは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水…………… 大さじ 2
粉ゼラチン…………… 5g（1袋）
グリーンピース…………… 100g
砂糖…………… 大さじ 4
牛乳…………… 200ml
グレープフルーツ…………… 1/4 個分

作り方

約 15 分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料（2人分）

春キャベツ…………… 100g
茹でたけのこ…………… 50g
さやえんどう…………… 20g
にんじん…………… 20g
豚薄切り肉…………… 50g
A 塩…………… 小さじ 1/8
こしょう…………… 少々
春巻きの皮…………… 4枚
B 小麦粉…………… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1/2
ごま油…………… 小さじ 1
オイスターソース…………… 小さじ 2
片栗粉…………… 小さじ 2
食用油（焼き用）…………… 小さじ 2
添え野菜（サラダ菜・ミニトマト）…………… 適宜
辛子醤油…………… 適宜

作り方

約 20 分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとみましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

疾病の予防

＊健康診断

被保険者を対象に、特定健診と同時に事業所ごとで実施します。

＊特定健康診査・特定保健指導

被保険者・被扶養者（40歳未満の方は被扶養配偶者）および任意継続被保険者を対象に、生活習慣病予防を目的とする健診・保健指導を実施します。

＊胃の健診（随時）

事業年度4月1日現在34歳以上の被保険者を対象に、事業所ごとに実施します。
なお、血液検査によるペプシノゲン法を推奨しています。

＊節目人間ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在の年齢が34歳、39歳、44歳、49歳、54歳、59歳の被保険者および被扶養配偶者を対象に、40,000円（上限）を補助します。

○利用方法

健診機関の指定はありませんので、最寄りの人間ドック健診機関でご受診ください。

受診後、『人間ドック等利用補助金申請書』に『問診票』『領収明細書（原本）』『人間ドック健診結果の全ページのコピー※』『振込先金融機関通帳のコピー』を添付し、申請してください。

（注）申請書は、Office365掲示板「けんぽ」の「人間ドックのご案内」または関西ペイント健康保険組合ホームページの「申請書ダウンロード」から印刷してください。

※人間ドックの健診結果はデータヘルス計画に利用します。

令和3年度の節目人間ドックに該当する被保険者は、次の生年月日の人たちです。

対象者 （事業年度4月1日現在）	生年月日
59歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
54歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ
49歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ
44歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ
39歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ
34歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれ

＊脳ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在34歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回15,000円（上限）を補助します。

＊子宮がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回3,000円（上限）を補助します。

＊乳がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回6,000円（上限）を補助します。

＊前立腺がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在49歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回3,000円（上限）を補助します。

＊郵送による婦人科検診（8月）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
検診費用は全額当健保組合が負担します。

＊郵送による大腸がん検診（8月）

事業年度4月1日現在39歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
検診費用は全額当健保組合が負担します。

＊郵送によるピロリ菌検査（10月）

事業年度4月1日現在34、39、44、49、54、59歳の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
検診費用は全額当健保組合が負担します。

＊インフルエンザ予防接種補助（10月～翌1月・年度内1回）

被保険者および被扶養者を対象に、年度内1回2,000円（上限）を補助します。手続きは、事業所ごとに当健保組合へ申請してください。

＊禁煙外来特別補助

禁煙治療プログラムを受診し、治療後2カ月以上の禁煙に成功した被保険者を対象に20,000円（上限）を補助します。

保健のPR

＊ホームページ

URL：<http://kansaipaint-kenpo.or.jp/>

当健保組合のホームページが平成30年9月よりオープンしています。各種手続きのご案内、保健事業関連情報、その他健康に関する情報など満載ですので、ぜひ、アクセスしてご覧ください。今後、ますます充実させていきます。

＊機関誌『けんぽだより』の発行（春・秋）

予算・決算報告や制度の解説、病気の予防法などの保健情報をお知らせします。

ご家族にも健保事業をより知っていただきたいと思っております。

＊育児書の配布（随時）

子育て支援として、『ブレママの食事』、育児の手引書『育児書・月刊』を初産者に配布します。

＊医療費のお知らせ（年2回〈6月・12月〉）

毎月の医療費や付加給付金額などをお知らせします。

※内容にご不審な点などがありましたら当健保組合へご照会ください。

令和3年度 保健事業

— 毎日の生活を、健康で
いきいきと過ごすために —

当健康保険組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

体力・健康づくり

＊体力健康づくり推進事業補助（随時）

事業所ごとに実施される体力・健康づくりに関するイベントに補助します。

【対象事業】 ウォーキング・ボウリング・ハイキング・ソフトボール・スケート・ゴルフ・テーマパーク・プール・海の家・味覚狩り・健康増進施設利用・健康講座・健康チェックほか

【補助金額】 被保険者1人当たり年間1,000円まで

契約保養所

＊ラフォーレ倶楽部（会員制）

蔵王 那須 強羅 伊東 修善寺 山中湖 中軽井沢 白馬八方 南紀白浜 琵琶湖 ほか

【予約センター】 東京 03-6409-2800 大阪 06-6396-5489

詳細は、ホームページをご参照ください。

【ラフォーレ倶楽部ホームページ】 <http://www.laforet.co.jp/memberservice/index.html>

保険証の交換を8月から実施します

ご協力をお願いいたします。

公告

■任意継続被保険者の令和3年度標準報酬月額

令和3年度における任意継続被保険者のみなさんの保険料や各種給付金の算定の基礎となる標準報酬月額の上限は次のとおりです。

令和3年度標準報酬月額

41万円

適用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志