



★ 健康コース一覧表 ★



健康づくり企画カラダ・プラス1(ワン)とは

現代人の生活は仕事が忙しく暇がないなど運動不足になりがちです。また、毎日の不適切な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病は、自覚症状がなく進行していき、発症すれば重大な症状を起こす恐ろしい病気です。しかし、生活習慣病の多くは、日常生活の中で適度な運動やバランスのとれた食生活を実践することにより予防ができるのです。

『カラダ・プラス1』は、ウォーキングなどを日常生活に取り入れ、生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防することを目的としています。

日々の運動は皆さんを快適な生活に導いてくれます。ぜひ、ご家族や職場の皆さんでご参加下さい。

一般財団法人 佐賀県社会保険協会

健康コース一覧

♪ 内臓脂肪が気になる方、運動不足の方、日常生活の中で健康づくりに取り組みたい方にオススメ！



ウォーキング・徒歩通勤コース



自転車通勤コース



階段を使おうコース



姿勢を良くしようコース

♪ 内臓脂肪が気になる方、積極的に健康づくりに取り組みたい方にオススメ！



ジョギングコース



筋肉トレーニング・ストレッチコース

♪ 肩こりや腰痛がある方、手軽に取り組みたい方にオススメ！



ラジオ体操コース



筋肉トレーニング・ストレッチコース
(ストレッチのみ)

♪ 食習慣や生活習慣を見直し、生活習慣病を予防したい方にオススメ！



朝食を食べようコース



休肝日コース



禁煙コース

内臓脂肪を減らす生活のポイント

◆ 歩数を増やしましょう！

1日の目標歩数は、8,000歩から10,000歩とされていますが、目標に満たなくても効果はあります。

近所へ出かけるときは、歩いて行くなど、日頃から歩く機会を増やしましょう。

◆ 筋肉を増やし、基礎代謝量を増やしましょう！

筋肉は、最大のエネルギー消費器官です。筋肉が増えると基礎代謝量が増え、エネルギーが燃えやすくなり、動いてなくてもエネルギーが消費されるようになります。

特に腹筋・背筋・脚の筋肉など大きな筋肉を鍛えると効果的です。

◆ 三食きちんと食べましょう！

食事を抜いてしまうと、次の食事でエネルギーを吸収し体脂肪として蓄えてしまいます。特に朝食が大事です。朝食をしっかり食べ、夕食の量を少なめにしましょう！

内臓脂肪が気になる方、運動不足の方、 日常生活の中で健康づくりに取り組みたい方にオススメ！

普段の生活の中で体を動かしたい方向けのコースを集めています。「運動不足を解消したいけれど、忙しくて時間が取れない。」毎日の生活の中に運動を取り入れたり、普段の生活を少し変えることで健康づくりに取り組むことができます。



ウォーキング・徒歩通勤コース

お勧めする方	デスクワークが多い方や姿勢が悪い方など 徒歩以外で通勤している方
取り組み内容	毎日の通勤方法を徒歩通勤に変えたり、毎日の生活で歩く機会を増やして一日20分以上を目標にウォーキングをします。
効果	<ul style="list-style-type: none">足腰の筋肉を使用するので、血行が促進され、足のむくみや肩こりが緩和されます。肥満の改善、筋肉の強化、代謝の向上の効果があります。体のゆがみを直し、全身のバランスを整えます。



自転車通勤コース

お勧めする方	自転車・徒歩以外で通勤している方
取り組み内容	毎日の通勤方法を自転車に変えます。
効果	<ul style="list-style-type: none">脚の大きな筋肉が使われ、酸素が大量に消費されることにより、酸素を体内に取り込む呼吸器の機能が高められます。血液の循環が良くなり、循環器の機能も高められます。



階段を使おうコース

お勧めする方	職場や通勤で、エレベーターやエスカレーターを使用されている方
取り組み内容	ご自宅のマンションやアパート、職場、通勤途中の駅などで階段を使用します。 一段飛ばして登るとより効果的です。 ※膝に負担がかかりますので、最初からやりすぎず無理をしないように注意してください。
効果	<ul style="list-style-type: none">腰や足の筋肉が強化されます。心肺機能が向上します。

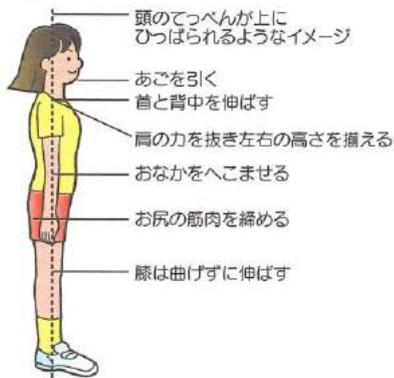


姿勢を良くしようコース

お勧めする方	姿勢が悪い方やおなかの脂肪を減らしたい方
取り組み内容	立つ・座る・歩くといった何げない動作を、姿勢を良くすることを意識して行います。
効果	<ul style="list-style-type: none"> 立ち姿が美しくなります。 おなかについての脂肪が減ります。 (姿勢が悪いと腹筋が弱くなり、内臓を守るために、腹筋の代わりに脂肪がついてしまいます。姿勢を正すことで自然に腹筋と背筋に力が入りエネルギーが高まります。)

正しい姿勢

○立つときの正しい姿勢



○座るときの正しい姿勢



○パソコン作業をするときの正しい姿勢

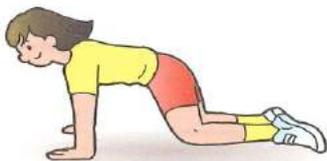
ディスプレイの高さは、目の位置より、やや下にくるようにする。



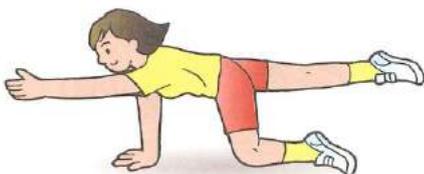
+α

☆背筋トレーニング

背筋を鍛えておくと姿勢を良くするのに効果的です。
余裕がある方は日々の取組に加えてみてください。



①手足を伸ばすことのできる広い場所で、背筋を伸ばし四つん這いの体勢になります。視線はやや前に向けます。



②左手と右足をセットにして、腕と脚が床と水平になるまでゆっくり上げ、5秒間キープします。視線は前に向け背中中の筋肉を意識して行います。

その後ゆっくり手足を床に戻し、逆側を同じように上げます。交互にくりかえします。

・回数 10回~20回 × 2~3セット

内臓脂肪が気になる方、積極的に健康づくりに取り組みたい方にオススメ！

他のコースに比べ、積極的な取り組みが必要なコースです。大変ですが、効果が期待できます。この機会に脂肪を減らしませんか？



ジョギングコース

お勧めする方	日頃、運動不足の方
取り組み内容	1日30分を目標にジョギングをします。(10分×3回など細切れでもOKです。)背筋を伸ばし、やや前傾姿勢で話をしながら走ることができる程度のゆっくりしたペースで走ります。
効果	<ul style="list-style-type: none"> 筋力が向上します。 効率よく糖や脂肪が消費され、結果的に様々な生活習慣病が改善されます。

※魔法のようなジョギング法 『スロージョギング』

スロージョギングとは、「速筋」を使わず、持久力がある「遅筋」だけで走ること。

〔「速筋」・・・速筋は、すばやく収縮することが出来るため瞬発力を引き出すときに使われる筋肉です。
「遅筋」・・・遅筋は、小さな筋肉でゆっくり収縮し、持久力を引き出すときに使われます。〕

遅筋だけを使う唯一のポイントは、歩くくらいのスピードでゆっくり走ること。背筋を伸ばしながら姿勢はやや前傾姿勢気味に、地面を強く蹴らずに「遅筋」だけを使った、地面を押し出すような感覚の走り方をします。途中で疲れたら歩く、体調が悪いと感じたら走らないという具合に決して無理をしない。

スロージョギングを続けると、血糖・血圧・尿酸値などの数値を下げ生活習慣病改善効果が見られ、有酸素運動によるダイエット効果や脳の活性化など、優れた健康効果が期待できます。

☆走り方のポイントまとめ



- ポイント① 背筋を伸ばす
- ポイント② やや前傾姿勢
- ポイント③ 足は蹴らずに押すだけ
- ポイント④ ニコニコ&おしゃべりしながら
- ポイント⑤ きつuitと感じたら歩く
- ポイント⑥ 1日30分を目標に！
(10分×3回と分けてもOK!!)



筋肉トレーニング・ストレッチコース

お勧めする方	脂肪を減らしたい方や筋肉をつけたい方、肩こり・腰痛のある方など
取り組み内容	筋肉トレーニングの日、ストレッチの日と分けて行います。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉内の血液循環が良くなり、筋肉がつくことで基礎代謝が高まるため、太りにくくなります。 ・ストレッチを行うことでリンパの流れが良くなり、免疫力も上がります。精神的にもリラックスできます。

☆筋肉トレーニングプログラム（1～3セット行います）

- ・回数/セット数は目標値ですので、体力に応じて増減して下さい。
- ・始める前は準備運動をして、ケガをしないように注意して下さい。

スクワット（大腿部前面、大腰筋を鍛える効果）

／ 20回



- ①肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
 - ②つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間でイスにすわるように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
 - ③3秒間で元の姿勢に戻す。
- ※膝がつま先より前に出ないようにする。下を向かないようにする。

ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部を鍛える効果）

／ 20回



- ①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
 - ②3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
 - ③3秒間で足を元に戻す。
- ※上半身が前傾しないようにする。足を上げる際は腰を反らさない。イスに体重をかけない。

腕立て伏せ（胸、腕を鍛える効果）

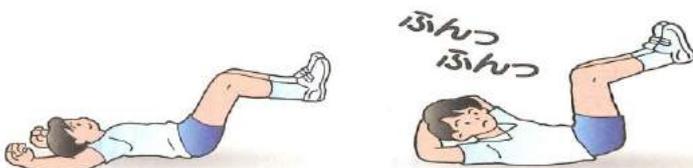
／ 20回



- ①膝を少し曲げた状態で膝を床につけるか、膝を曲げずに足を伸ばし、両腕を床に対して垂直に伸ばす。
- ②両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- ③ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻す。（腰を反らさないように注意する）

クランチ（腹筋を鍛える効果）

／ 20回



- ①仰向けに寝て、膝を曲げ両足を上げる。
- ②両手を頭の後ろで組み、上体を起こす。（背中中は床から離さないようにする。）

※ ストレッチのプログラムは6～7ページに掲載しています。



肩こりや腰痛がある方、手軽に取り組みたい方にオススメ！

硬くなっている体をほぐし、リフレッシュすることに重点を置いたコースを集めています。心も体もすっきりしましょう。



ラジオ体操コース

お勧めする方	肩こり・腰痛のある方やデスクワークの多い方
取り組み内容	毎日、ラジオ体操を第2番までします。
効果	・血行促進、体を柔らかくし姿勢が良くなる、筋力がつく、運動不足の解消、生活習慣病の予防、ストレスの解消などの効果があります。



ストレッチコース

お勧めする方	肩こり・腰痛のある方やデスクワークの多い方
取り組み内容	毎日、以下のプログラムでストレッチをします。
効果	・血行が良くなり、肩こり・腰痛が緩和されます。 ・リンパの流れが良くなり、免疫力が上がります。 ・筋肉と腱が、柔軟でしなやかになり、怪我の防止にもつながります。 ・精神的にもリラックスできます。

☆ストレッチプログラム

- ・筋肉や腱をゆっくり伸ばし、痛みを感じる手前で止めキープします。
- ・はずみや、反動をつけないようにして下さい。

・手のひらを上に向け背伸びする。【5秒】



・両手を後ろで組み、胸を張り、胸の筋肉を伸ばす。【15秒】



・右手で左手首をつかみ、右斜め上方に引っ張り、左側を伸ばす。【左右とも15秒】



• 左ひじを曲げて右手で背中の方に引きおろす。肩から腕にかけて筋肉を伸ばす。【左右とも 15 秒】



• 左腕を右真横に伸ばし、右前腕で左ひじのあたりにひっかけて、後ろに引く。肩の後ろから背中にかけて伸ばす。【左右とも 15 秒】



• 両手を頭の後ろで組み、腕をしめながらゆっくりと首の後ろを伸ばす。【15 秒】



• 右手で頭を持ち、ゆっくりと右側に倒す。左手は手のひらを下に向け、真下に押すように伸ばす。首の横から肩にかけて伸ばす。【15 秒】



• 両足を肩幅に開きゆっくりと上体を前に倒す。腰と足の裏側を伸ばす。【10~20 秒】

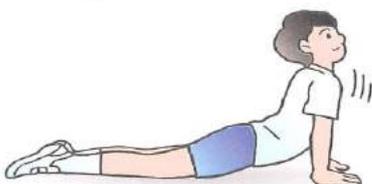


• 両足を肩幅に開きゆっくりとしゃがむ。かかとを浮かせないようにする。背中、腰、足の付け根を伸ばす。【10~20 秒】



• うつぶせになり両手を胸の横につけ、ゆっくりと腕を伸ばし上体を反らせる。首の前面やおなかを伸ばす。【10~15 秒】

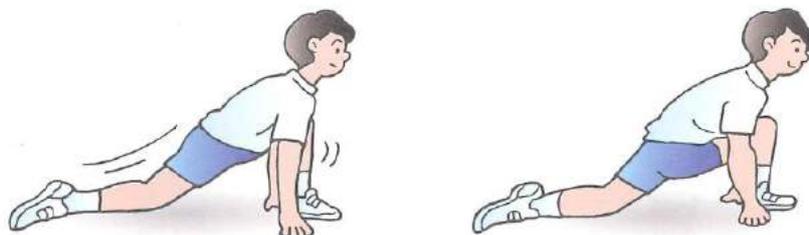
※腰の痛い人は無理をしないでください。



• 四つんばいになり、手のひらで床を押さえながらお尻を後ろに引く。あごを床につける。腕の付け根から両腕を伸ばす。【10~20 秒】



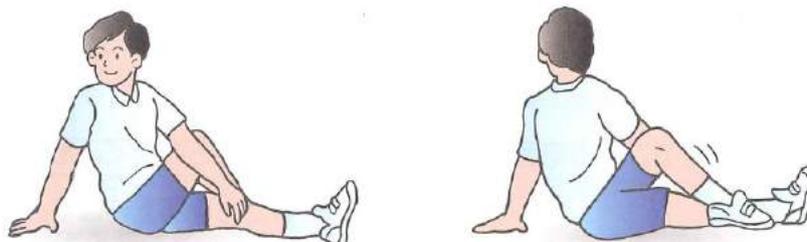
• 両足を前後に大きく開き、前足を曲げて後ろ足の膝を床につける。太ももの前面、足の付け根を伸ばす。【左右とも 20~30 秒】



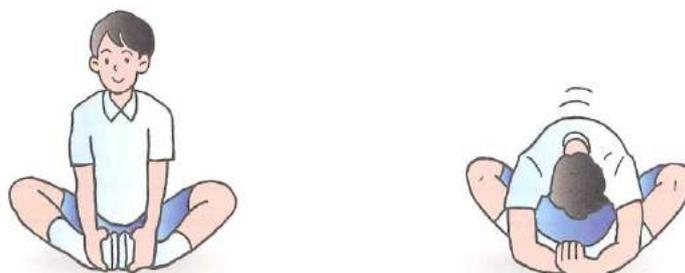
• 両足を伸ばして座り、ゆっくりと上体を前に曲げる。足の後ろと腰を伸ばす。【20~30 秒】



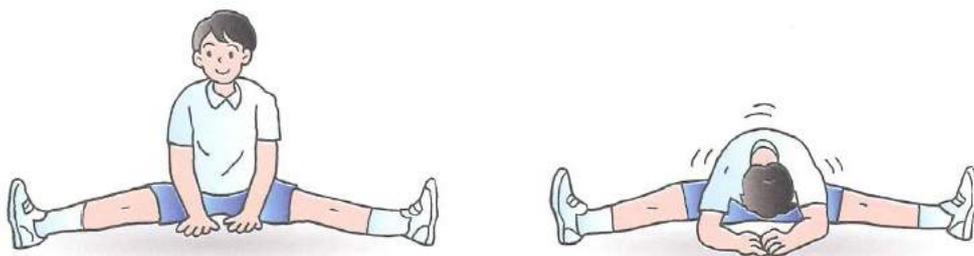
• 両足を伸ばして座り、右足を曲げ左膝に交差させ、左膝の外側につける。右手を後ろにつき、左手を右膝の外側にあて、左に押すと同時に上体を右にひねる。お尻と腰を伸ばす。【左右とも 20~30 秒】



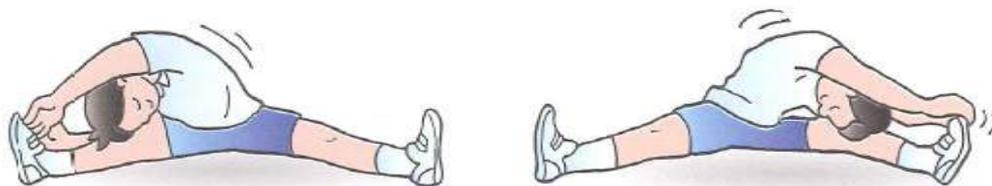
• 足の裏を合わせ、できるだけ体の方へ引き寄せせる。ゆっくりと上体を前に曲げる。太ももの内側、股関節、腰を伸ばす。【20~30 秒】



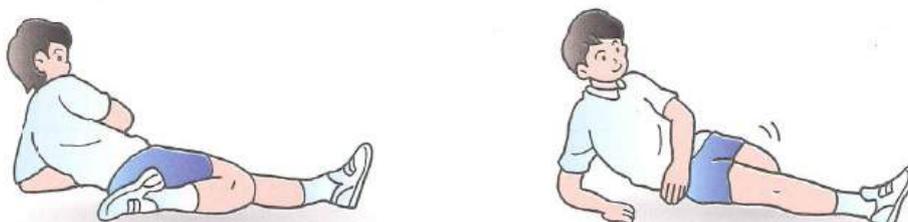
• 両足を開いて座り、ゆっくりと上体を前に倒す。足の付け根と膝の裏側を伸ばす。【20～30 秒】



• 両足を伸ばした姿勢から、ゆっくりと右の方へ体を倒す。膝の裏側、体側を伸ばす。【左右とも 20～30 秒】



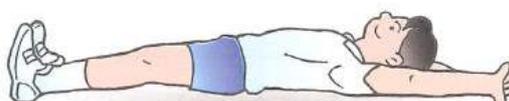
• 両足を伸ばした姿勢から、右足を後ろに曲げる。左肘を床につけ右腕をおなかに乗せる。太ももの前面からすねにかけて伸ばす。無理をして膝が浮くほど体を後ろに倒さないようにする。【左右とも 20～30 秒】



• あおむけになり両膝をそろえて、ゆっくりと左に倒し腰をひねる。両肩はなるべく床から離れないようにする。わき腹から腰にかけて伸ばす。【左右とも 20～30 秒】



• あおむけになり全身を思いきり伸ばす。5 秒伸ばし、力を抜いてリラックスする。



お風呂でリラックス♪

水圧によって下半身に溜まった血液が全身に行き渡り、血行が促進され、筋肉の緊張がほぐれ、精神的にもリラックスできます。

肩こり・腰痛のある方やデスクワークの多い方、特に血行が悪い・冷え症の方にはこちらがお勧めです。🧑‍🦲

☆お風呂でストレッチプログラム

・体が十分温まってから行いましょう！



首のストレッチ

ゆっくり首を回す。お湯を浸したタオルを首に巻いて筋肉を温めた後に行うと、より効果的です。

◆ 10回程度



腕・肩・背中のストレッチ

上半身を伸ばす。

◆ 5秒間を3回程度



背中（肩甲骨）のストレッチ

- ①ひじを直角に曲げて、ガッツポーズをする。
- ②両腕を開いたり閉じたりする。

◆ 5回程度



腕の内側、手首のストレッチ

- ①左手を前方に伸ばし、指先を上にして手首を曲げる。
- ②右手で伸ばした左手の親指以外の指を握り、体の方に寄せる。反対も同様に。

◆ 左右各 15秒 1回

※伸ばした腕のひじが、曲がらないようにする。



腕の外側、手首のストレッチ

- ①左手を前方に伸ばし、指先を下にして、手のひらが自分に向くように手首を曲げる。
- ②右手で伸ばした左手の親指以外の指を握り、体の方に寄せる。反対も同様に。

- ◆ 左右各 15 秒 1 回
- ※伸ばした腕のひじが、曲がらないようにする。



背中ストレッチ

- ①浴槽に両膝を立て腰をおろす。
- ②両腕をまっすぐ伸ばして浴槽のふちをつかむ。
- ③頭を下に向け、体を後ろに引き、肩から背中を伸ばす。

- ◆ 5 秒間を 3 回程度



背中・腰のストレッチ

- ①浴槽に両膝を抱え腰をおろす。
- ②手で膝を胸の方に引きよせ、背中を丸め、背中から腰を伸ばし、キープする。

- ◆ 5 秒間を 3 回程度



腰のストレッチ

- ①浴槽に両膝を立て腰をおろす。
- ②上体を左にひねり浴槽のふちをつかんでキープする。反対も同様に。

- ◆ 左右各 15 秒 1 回
- ※お尻が一緒に回らないように注意する。



足首のストレッチ

- ①浴槽に両膝を立て腰をおろし、両手で両足のつま先を持つ。
- ②つま先を自分の方へ引き寄せる、足の裏、アキレス腱を伸ばしてキープする。

- ◆ 左右各 15 秒 1 回



足指のストレッチ

足を伸ばし、足の指を内側に曲げたり開いたりする。

- ◆ 足首を伸ばした状態、曲げた状態で各 5 回ずつ

食習慣や生活習慣を見直し、生活習慣病を予防したい方にオススメ！

食生活や日頃の生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防を目指すコースを集めています。健康診断で、問題点が見つかった方におすすめします。



朝食を食べようコース

お勧めする方

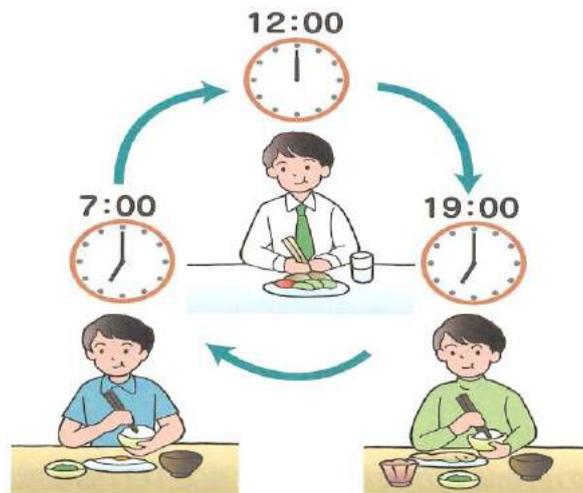
毎日、朝食を食べない方
午前中、ボーッとしてしまう方

取り組み内容

毎日朝食を食べ、夕食を腹八分目に控える。
夜食を食べない。

効 果

- ・午前中の農の働きが良くなります。
- ・糖尿病、高血圧、高脂血症を予防します。



休肝日コース

お勧めする方

毎日、飲酒されている方
(健康診断にて、中性脂肪が多い、肝機能の検査項目で GTP36 以上との結果が出た方)

取り組み内容

できるだけ2日続けて飲酒をしない。

効 果

- ・2日連続で肝臓が休むことにより、十分な休養がとれ、肝臓が回復します。
- ・動脈硬化、脳血管疾患、肝硬変、アルコール性肝炎を予防します。



禁煙コース

お勧めする方	喫煙されている方
取り組み内容	家族や友人、同僚など周囲の人に禁煙することを宣言し、タバコ・ライター・灰皿などの喫煙用品をすべて処分する。また、禁煙パイプなど禁煙グッズを利用したり、禁煙外来を受診して治療してみるのもよいでしょう。 (一定の要件を満たすことで禁煙治療に健康保険が適用され、自己負担が軽くなります。)
効果	<ul style="list-style-type: none"> • 咳や痰が止まり、口臭や肩こりがなくなる。 • 肌の調子が良くなる。 • 味覚、嗅覚が鋭敏になる。

たばこをやめると、こんな変化が！！

1分禁煙すると…	タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
20分で…	血圧は正常近くまで下降する。脈拍も正常付近に復帰する。手の体温が正常にまで上昇する。
8時間で…	血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動機能が改善する。
24時間で…	心臓発作の確立が下がる。
48時間で…	臭いと味の間隔が復活し始める。
48～72時間で…	ニコチンが体から完全に抜ける。
72時間で…	気管支の収縮がとれ、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
2週～3週間で…	体の循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。
1～9か月で…	せき、動脈硬化(うっけつ)、全身倦怠(けんたい)、呼吸促迫が改善する。
5年で…	肺がんになる確率が半分に減る。
10年で…	前がん状態の細胞が修復され、口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、すい臓ががんになる確率が減少する。

👉 タバコを吸いたくなる行為を避ける！

喫煙所に近寄らない

タバコのおいしさはもちろん、他人がおいしそうにタバコを吸っているのを見るだけでも欲求が高まります。

食べたらずぐに席を立つ、すぐに歯を磨く

刺激物や脂っこいものは避ける、すぐに歯を磨くなど、自分の行動パターンから、タバコを吸う時間を作らないように。また、酒宴の席も当分は遠慮しましょう。





一般財団法人 佐賀県社会保険協会