

意見・感想を送って
賞品をゲット!



※抽選で20名様

ビバークエ Vivace

KanKenpo

美味しさを「ぎゅっ」と…
ドライフルーツを
楽しもう!!

生活習慣を見直して

冷え体質から抜け出そう!

生き生きと笑顔で過ごすために、毎年健診を受診しましょう

奥さまのための

『KanKenpo ^{ビバーチェ}Vivace』

被保険者であるご主人を支えてくださっている

奥さまへの感謝の気持ちを込めて、
『KanKenpo ^{ビバーチェ}Vivace』をお届けします。

^{ビバーチェ}Vivace は、イタリア語で

「快活に、生き生きと」という意味を持ちます。

毎日を生き生きと楽しく過ごすために
女性編集委員たちが皆さまと共有したい話題を集めました。

ぜひ、家事の合間等に
お手に取って読んでいただけましたら幸いです。

編集委員一同

今さら聞けない話

トマトって野菜？ それとも果物？

答えは「果菜」。
ご存知でしたか？

植物学では、果物は花から成長する果実の部分、
野菜は根・葉・茎など果実以外の部分なので「トマトは果物」。
一方、日本の法令では「トマトは野菜」に分類。

野菜でもあり、果物でもあるトマト…。
外国では、「天国のりんご」とも呼ばれるのだとか。

10 ページには、健康についての「今さら聞けない話」を
載せていますのでぜひご覧ください。



自分のための時間が 家族にも 大事な時間になる…



管工業健康保険組合
健康管理センター
医師 平田 りえ

管工業健康保険組合健康管理センター医師の平田です。
私からの皆さまへのごあいさつが届くころは、もうすぐ年の瀬、新年を迎える時期です。

この時期になると、自然と、今年はこんな年だったなと振り返ってしまいませんか。

今年もさまざまなメディアで、世界中で起こる悲しい出来事などを報じていました。皆さまの中にはそれらに共感することでご自身が疲労してしまったり、方もいらつしやるのではないのでしょうか。

時には、押し寄せる情報の波や世間の時間の流れから離れて、自然と合う時間が増やしたり、物事に対しひと手間かけてみたり、ゆったりとご自分のための時間を過ごされてはいかがでしょう。

ご自分の体調に向き合う年に一度の健診もそのひとつだと思っただけでいいと思います。

この『Vivace』が皆さまの生活にうるおいをもたらすお手伝いができ、ご家族とともに健やかに過ごすためにお役に立てただけです。よろしくお願いします。

Contents



P 3 * 自分のための時間が家族にも大事な時間になる…

P 4 * 美味しさを **ぎゅっ** と…

ドライフルーツを楽しもう!!

P 7 * 生活習慣を見直して **冷え** 体質から抜け出そう!

P10 * 今さら聞けない **健康** のこと

P12 * 奥さまが受診できる健診をご案内します!

P14 * 切り干し大根と鯖缶のとろとろトマト煮込み

P15 * バックナンバーのご案内／ご意見・ご感想をお寄せください／編集委員より

P16 * お腹に効く 膝引き寄せ腹筋トレーニング



美味しさを

ギューッ

と…

ドライフルーツを

楽しもう!!

生の果物よりも栄養価が高く、食べやすいと人気を集めているドライフルーツ。食べても体を冷やす心配が少ないので冷えを気にする人にもおすすめです。

お茶に入れたり、お菓子の材料にしたり、楽しみ方もいろいろ。簡単に作れて長く保存できるのも魅力です。

乾燥が気になるこの季節を味方にして、自家製ドライフルーツを作ってみませんか。

ドライフルーツにはこんなに魅力が うまみが凝縮

太陽の光にさらすことで、水分がほどよく抜けて糖度が増し、素材本来の甘さを楽しめます。スイーツの代わりに、ヘルシーなおやつとしておすすめです。

栄養がたっぷり

果物によって差はありますが、食物繊維やミネラルなどが生の状態より増えるものが多数です。よく噛んで食べるため、少量で満足できるのもメリットです。

長く保存が可能

旬でおいしいけれど、一度にたくさんの果物が届いて困ることってありますよね。ドライにすることで、長く保存できるようになり、フードロス削減に貢献できます。

手軽に始められる

太陽に干すだけなので準備は簡単。百元ショップで手に入るようなザルやドライネットを利用して手軽に始められます。



いろいろな
果物で

ドライフルーツづくりに チャレンジしてみましよう！

基本的な作り方は薄く切って干す、ただそれだけです。

ちょうどいい薄さに切ったらザルやネットにのせて、日当たりと風通しのいいところで天日干しにします。

太陽の出ている日中に干して、日が落ちるころには取り込みましょう。

お好みの「干し加減」になったら完成です。

編集委員がドライフルーツ作ってみました！

使った果物はスーパーで手に入れやすいりんご、柿、みかん、キウイの4種類です。

りんご以外は皮をむき、5mm程度にスライス。みかんはひと房ずつバラバラにします。



薄くスライスするところを
念頭に置いて、
柿とキウイは
まだ熟れきっていない
少し硬めのものを選
んだのですが、
これが正解でした！

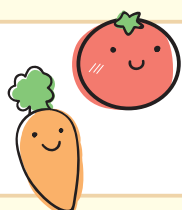


ザルにのせたら日当たりのよい窓際に並べます。スズメやカラスに狙われないように屋外には出さず、網戸にして外気に触れさせるようにしました。あとは、乾燥具合を見て、時折裏返ししながら出来上がりを待つばかり！



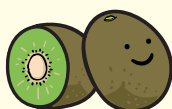
出来上がっていく様子は次のページに載せています

今回は、天日干しでの自家製ドライフルーツの作り方をご紹介しますが、オーブンや電子レンジを利用した方法もあるので、ご自分に合う方法で作ってください。



干すものを
果物から
野菜に変えても…

果物と同じで、野菜も干して水分をとばすことで食材の味が濃くなり、うまみが凝縮されます。余った野菜の切れ端から始めてみるのもアリかも！



1日目 午前

まだ瑞々しいフルーツたち
さわやかな秋晴れのもと、
天日干しスタートです



2日目 午前

りんごや柿の端っこを
みると水分が抜けてき
ているのがわかります



3日目 午前

ここにきてキウイが一
気にしぼみだしました
りんごと柿はすっかり
仕上がっていますね



3日目 午後

西日に照らされたドラ
イフルーツたち、これ
にて完成です



ちなみに4種類の中で
一番人気はキウイでした。
甘酸っぱくてとっても
おいしかったです。
皆さんも
ぜひドライフルーツづくりを
楽しんでみてくださいね

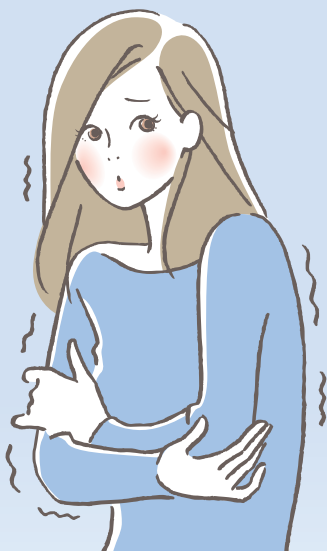


自家製 ドライフルーツの 出来映えは？

編集委員みんなで試食してみましたが、干しただけなのに、どれも驚くほど甘みが増しています。厚みのあるみかんは干し時間が足りず、水分の残った状態ではありましたが、それでもそのまま食べるよりも甘みが凝縮されていました。

生活習慣を見直して

冷え 体質から 抜け出そう！



多くの女性にとって、冬は冷えが気になる季節。
日頃からの生活習慣に気をつけて過ごすと、
早い人は2週間ほどで体温が0.5～1℃上がるともいわれています。
習慣を見直すことで冷えない体を手に入れましょう。

どうして冷えるの…？

女性の冷えの原因の一つは、体の熱を作り出している筋肉の量が不足していること。

また、筋肉は血行にも関係しているため、血行不良になることで温かい血液が全身に行き届かずに冷えを感じます。

冷えは健康にも美容にも大敵！

冷えで体温が1℃下がると、免疫力が大幅に下がるといわれています。

また、血行が滞り、十分な栄養が運ばれないと、代謝が乱れ、肌や髪のコンドーションにも影響します。

さらに、冷えを感じると、体の中心部の温度を保とうと自然に縮こまって、猫背になってしまうのも老けて見られることにつながります。

健康への影響

免疫力の低下

肩こりや腰痛

月経不順

美容への影響

肌の乾燥やくすみ

白髪

手足のむくみ

冷えをそのままに
しておくと…

免疫力の低下、自律神経の乱れなどで、冷えの悪循環を招き、
さまざまな不調が起こりやすくなります。
「ただの冷えだから…」と放っておかないようにしましょう。



こんな冷えも…
『冷えのぼせ』

首から上だけが熱っぽく、のぼせた状態になっている一方で、下半身などの末端は冷えている状態。

矛盾する症状が同時に起こっているため、冷えを自覚しにくいかもしれませんが、珍しいことではなく、ホルモンや自律神経の乱れによるものです。

どうしたらいい?

ポイント

- 筋肉量、代謝を上げる
- 血行をよくする
- 体を冷やさない工夫をする

冷えを解消するとよくなること

冷えによる
さまざまな不調が
改善する

太りにくく
なる

自律神経が
整う

結果、見た目が
若々しくなる、
うれしい効果も

生活習慣を見直すことで、冷え体質から抜け出しましょう。
姿勢編、食事編、入浴編をご参考に!

よい姿勢を保つことで筋肉の働きが増し 代謝が上がって冷え改善に

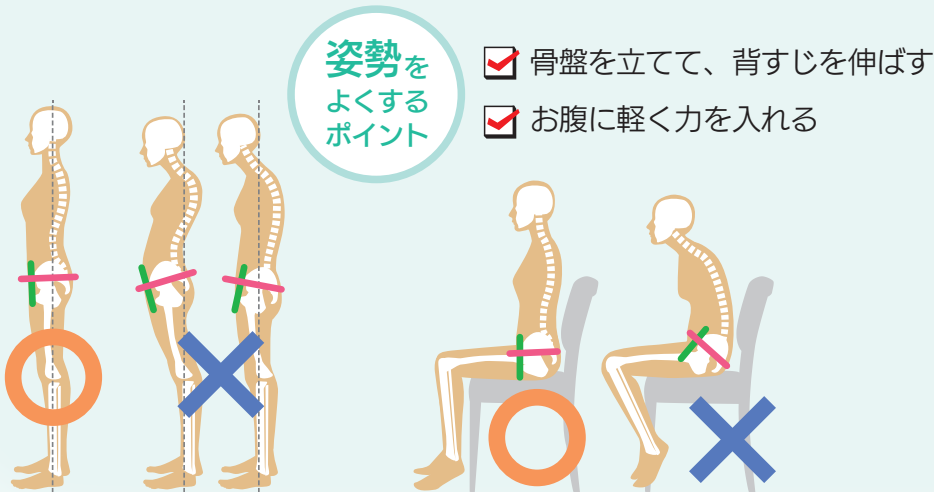
姿勢 編

「よい姿勢」でいるためには、重力に逆らって姿勢を保つ働きがある「抗重力筋」※をしっかり使う必要があります。つまり、いつもよい姿勢で過ごせるようになると、多くの筋肉を働かせるため、代謝が上がり、熱が作り出されます。血行もよくなるので、冷えの改善につながります。

その結果、肥満防止や見た目が若返るなどのメリットが得られます。

少しずつ気づいたときにその都度、意識して姿勢を直すことを繰り返すうちに、だんだん正しい姿勢が習慣になっていきます。

※体幹部の腹筋や背筋（脊柱起立筋）、脚の大腿四頭筋など、「姿勢筋」と呼ばれることもあります。



冷え

から抜け出すには

食事
編

食べるものを選ぶことで、
内側から冷えない体作りを意識することも重要

「温める食べ物」か「冷やす食べ物」か、食べ物一つずつに対して、どちらに当てはまるかを覚えていくことは難しいですが、ポイントを押さえれば大丈夫。体を温める食べ物は冬が旬で、寒い地域で採れるもの。体を冷やす食べ物は夏が旬で、暑い地域で採れるもの、とされています。

もし、寒いときに体を冷やす食べ物を食べなくなったら、加熱調理をする、スパイスなどを使う、発酵しているものを選ぶことで、体を温めることができます。

生のフルーツなどには体を冷やす食材も多いですが、乾燥させることで体を温める食材に変化します。生のトマトは体の熱を逃したり、ほてりを落ち着かせる効果があるのに対し、ドライにしたトマトは体を温めて、血行促進効果が期待できます。

体を温める食べ物 かぼちゃ、にんじん、れんこん、りんごなど

体を冷やす食べ物 トマト、きゅうり、なすなど



湯船に浸かって
体の芯からほかほかに

入浴
編

シャワーだけでは体は芯から温まりませんから、湯船に浸かることを習慣にしましょう。適温は40～41度くらいで、10分くらいは浸かるのが理想的ですが、忙しいときはわずかな時間でもかまいません。

また、1日の疲れや緊張がほぐれて、リラックスすることも、冷え解消への効果があります。

けない健康のこと

立ちくらみと貧血は同じ？

急に立ち上がったときにクラッとする立ちくらみは、貧血からくる症状だと思われがちですが、立ちくらみを起こしやすい人が貧血かというところもありません。

立ちくらみは医学用語では起立性低血圧（脳貧血）と呼ばれるもので、急に立ち上がることで脳へ供給される血液量が一時的に減少して引き起こされます。

一方、貧血は血液中の赤血球やヘモグロビンが少なくなる病気で、身体に十分な酸素が行き渡らず酸欠状態になることで、立ちくらみと同じような症状があらわれます。

貧血かどうかを知るには、健診の血液検査の項目も手がかりになります。



●貧血に関係のある項目

検査項目	基準値(女性)
ヘモグロビン濃度	12.0 ~ 14.9g/dL
赤血球数	380 ~ 500 万/ μ ℓ
ヘマトクリット	34.0 ~ 43.9%

※基準値は、健診機関によって若干の違いがあります。
ここでの数値は健康管理センター診療所のものであります。

炭水化物と糖質は同じ？

炭水化物は、「糖質」と「食物繊維」をあわせた成分のことをいいます。

「糖質制限」といって、炭水化物を多く含むご飯やパンなどの主食を食べないようにする人もいますが、炭水化物の摂取を減らすと、糖質だけではなく食物繊維も不足するため、便秘気味になるなどお腹の調子に影響がでてしまうこともあります。また、過度な制限で身体の主要なエネルギー源である糖質が不足すると、疲れやすくなる、思考力が低下するといった不調にもつながります。

炭水化物は身体の重要な栄養素ですので、健康のためにも適量の摂取を心掛けて、糖質が気になる人は、まずは甘いジュースやお菓子から減らしていきましょう。

●炭水化物のイメージ図



塩分って何gまでとっていいの？

1日の食塩摂取量の基準（※1）は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。これに対して、実際の食塩摂取量（※2）は男性10.9g、女性9.3gで塩分をとりすぎていることとなります。

市販のお弁当や総菜、レトルト食品などは手軽で便利ですが塩分が多く含まれている傾向があるので、味つけがちょうどいいと感じている場合は、知らず知らずのうちに塩分をとりすぎている可能性があります。市販のお弁当などを購入するときは、栄

養成分表示の食塩相当量を確認していただくことをおすすめします。

減塩による降圧効果には個人差がありますが、平均すると1日1gの減塩で、高血圧の人で収縮期血圧が1mmHg、正常血圧の人はその半分程度下がるという調査結果があります。

『KanKenpo』8月号で血圧について特集していますのでぜひご覧ください！



（※1）厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」 （※2）厚生労働省「国民健康・栄養調査結果（令和元年）」

なんとなく知っている気がするけれど、
実はよくわからないことってありますよね。
そんな健康に関する「今さら聞けない」話題を集めてみました。

今さら聞

メタボは肥満のこと？

(注) 実際には、正確な計測
をおこなうために下着
をつけない状態で直接
腹部を測定します。



メタボとはメタボリックシンドロームの略語で、日本語では「内臓脂肪症候群」といいます。お腹に脂肪がついた肥満をメタボだと思っている人がいますが、そうではありません。腹囲の数値（男性85cm以上、女性90cm以上）に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上該当した状態をメタボといいます。メタボは単なる肥満ではなく、動脈硬化などが進行しやすい状態です。

40歳以降は特定健診※を受けてメタボを見過ごさないようにしましょう。

※ 40～74歳までの方を対象としたメタボリックシンドロームの発見と予防を目的とした健診。

健診でなにがわかるの？

一般的な健診の検査項目でわかることは右表のとおりです。

高血圧症・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病や肝臓疾患、腎臓疾患などの病気の芽を見つける手がかりとなります。これらの病気は初期段階では自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう可能性があります。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが重要です。



検査項目	異常があったときに見つかる病気
血圧測定	高血圧、低血圧
尿検査	腎臓や尿管、膀胱の病気、糖尿病
血液検査	貧血、肝機能障害、糖尿病、腎機能障害、脂質異常症など
胸部X線検査	肺がんや心肥大など
心電図検査	狭心症、弁膜症など

健診の費用はどれくらい？

健診は自由診療となるため、個人で受ける場合は5千円～1万円程度かかるといわれていますが、当健保組合に加入している皆さまは、基本的な健康診断は無料で受けることができます。健診の種類によって追加で費用がかかるものもありますが、比較的安価となっています。

具体的な健診の種類や費用は、12～13ページに掲載していますので、ご確認ください。

検査項目や受診場所などご自身の希望条件に合う健診を見つけて、年に一度の健診を忘れずに受けるようにしましょう。

全年齢の方が利用可能

健康管理センター 診療所	東振協健診 (B1コース)	委託契約健診	健診費用助成金
東京・御茶ノ水の健保会館内 健康管理センター診療所	全国約700の医療機関	当健保組合が直接契約して いる医療機関(15 都府県)	任意の医療機関 (自費で健診を受診)
●	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
—	●	●	●
●	●	●	●
—	—	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
● (40 歳以上)	●	●	●
—	—	● (50 歳以上)	● (50 歳以上)
①②④は無料 ⑥～⑨はセットで2,500 円 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,300 円別途 自己負担いただきます。)	2,500 円 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,223 円、 ③視触診ありの乳房健診 は500 円別途自己負担い たいただきます。)	①②④は無料(②を胃内視鏡検 査に変更した場合は有料) その他は下記金額を超えた額を 自己負担いただきます。 ③3,000 円 ⑤800 円 ⑥1 日法 700 円/2 日法 1,400 円 ⑦1,100 円 ⑧800 円 ⑨2,800 円 ⑩12,000 円	下記金額を上限に費用助成し ます。 ①11,700 円 ②11,000 円 ③3,000 円 ④3,400 円 ⑤800 円 ⑥1,000 円 ⑦1,100 円 ⑧800 円 ⑨2,800 円 ⑩12,000 円
随 時	随 時	随 時	随 時
随 時	随 時	随 時	随 時

パート先で健康診断を受けた方は、健診結果をご提供ください

パート先の健診を受診している 40 歳以上の方は、当健保組合に健診結果をご提供ください。
次の要件に該当する場合、ご提供いただいた方にはクオカード 1,000 円分をお贈りします。

- 当健保組合がご案内している健診を利用せず、健診を受診した 40 歳以上の方
(例：パート等の勤務先の健診、各自治体で実施している健診などを受診)
- 特定健診の検査項目(身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査)を全て受診している

手続方法については、
ホームページを
ご覧ください



奥さまが
受診できる

健診を
ご案内します！



35歳以上の方が利用可能

健診名	実施項目	受診場所	
		春季/秋季被扶養者健診 (C1コース)	東振協健診 (Bコース)
		全国約700の公共施設や 医療機関	全国約700の医療機関
① 定期基本健診	身体計測・診察・視力 検査・聴力検査・血圧 測定・尿検査・血液検 査・胸部X線検査・心 電図検査	●	●
② 消化器基本健診	胃バリウム検査 または 胃内視鏡検査	● (40歳以上・胃バリウムのみ)	● (40歳以上)
③ 乳房健診	マンモグラフィ検査 または 超音波検査	●	●
④ 子宮頸がん健診	頸部細胞診(医師採取法)	●	●
⑤ 骨密度検査	骨塩定量検査	—	—
⑥ 大腸がん健診	便潜血検査	●	● (40歳以上)
⑦ 眼底検査	眼底検査	—	—
⑧ 眼圧検査	眼圧検査	—	—
⑨ 腹部超音波検査	腹部超音波検査	—	—
⑩ 脳健診	MRI検査・MRA検査	—	—
費用		無料	
申込・申請期間		春季/12～1月 秋季/6～7月	随時
受診時期		春季/4～8月 秋季/10～2月	随時
		原則無料 (②を胃内視鏡検査で実施 する場合は4,223円、 ③視触診ありの乳房健診 は500円自己負担いた だきます。)	

※健診内容は令和4年度のもので、令和5年4月以降、一部変更となる場合があります。

問い合わせ先

詳しくは担当課へお問い合わせください

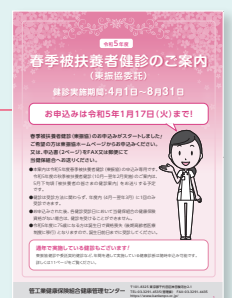
- 健康センター診療所について
医事課 TEL 03-3291-4539
- その他の健診について
管理課 TEL 03-3291-4535
- 健診結果の提供について
健康対策課 TEL 03-3291-4540

令和5年度の春季被扶養者健診の
申込受付中です！

令和5年4月～8月に実施する健診の申込を受付
しています。

(東振協ホームページより申込/当健保組合へ申込書を
郵送またはFAX)

令和5年1月17日まで！



調理時間
約 30分



ねぎとしょうがで身体あったか！

切り干し大根と 鯖缶のとろとろトマト煮込み

1人分
176kcal
糖質 9.8g
食塩相当量 1.9g

※3人分とした場合

材料 (3～4人分)

切り干し大根…………… 1袋 (30g)
長ねぎ…………… 1本 (100g)
しょうが…………… 1かけ (10g)

A
鯖の水煮缶…………… 1缶 (180g)
カットトマト缶…………… 1缶 (400g)
塩昆布…………… 10g
味噌…………… 大さじ 1

油…………… 大さじ 1

作り方

- ① たっぷりの水の中で切り干し大根をさっともみ洗する。きれいな水に変えて15～20分浸け、絞って水気を切っておく。戻し汁を100ml取っておく。
- ② 長ねぎはななめ薄切りに、しょうがはせん切りにする。
- ③ 大きめの鍋かフライパンに油を熱し、中火でしょうがを炒めて香りが出てきたらねぎを加える。
- ④ ねぎがしんなりしてきたら、Aと①の戻し汁100mlを加えて混ぜ合わせ、絞った切り干し大根をほぐしながら加えて、弱火～中火で煮込む。
- ⑤ こげないように時々かき混ぜながら、汁気がなくなるまで10～15分程度煮込んで完成。

POINT

切り干し大根は長く水に浸けすぎると風味が抜けてしまいます。

戻し汁にもうま味や栄養が含まれるので、みそ汁や煮物にも利用できます。

COMMENT 大橋管理栄養士より

いつでも手に入られて、買い置きもしやすい切り干し大根。水で戻してゆでたものと生の大根を比較した場合、食物繊維とカルシウムは切り干し大根が約3倍。栄養豊富な保存食です。

今回ご紹介したレシピは、主菜にも副菜にもなるおすすめの一品。身体を温めるねぎやしょうがと一緒に煮込み、冷えの気になる今の季節にぴったりです。一方で冷たくしても美味しくいただけるので、作り置きもおすすめ。冷蔵保存の場合は2～3日で食べきりましょう。

KanKenpo ビバーチェ Vivace バックナンバーのご案内



Vol.5 (令和3年12月発行)

- 目次
- * コロナ禍の今こそ 自分のカラダと向き合おう
 - * 奥さまが受診できる健診をご案内します！
 - * この冬はお茶の時間でリラックス
 - * 腸を元気にして免疫力を高めよう
 - * たっぴりたまねぎと根菜のぼかぼか味噌汁
 - * 坐禅が組みやすくなる 股関節ストレッチ



当健保組合ホームページで
バックナンバーをご覧いただけます。

トップページ

KanKenpoWEB

バックナンバー

ご意見・ご感想をお寄せください

本誌のご意見・ご感想をお送りいただいた方の中から、抽選で20名様に「バスミルクミニセット」をお送りします。当健保組合ホームページの応募フォームよりご応募ください。



ハガキで応募する場合は、(1) 保険証の記号・番号 (2) 氏名 (3) 郵便番号・住所 (4) ご意見・ご感想をご記入の上、ご応募ください。

※送付状に必要な事項を記入できる用紙を印刷していますので切り取ってご使用いただいてもかまいません。

応募先

〒101-8325
東京都千代田区神田駿河台 2-1
管工業健康保険組合 調整・広報課宛

応募締切は1月31日(火)と
させていただきます(郵便は当日消印有効)。

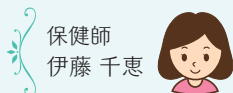
WELEDA バスミルク ミニセット

当選
賞品



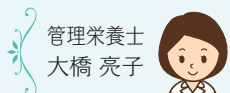
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

編集委員より



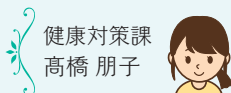
保健師
伊藤 千恵

最近、柿をつるし干しています。あと数日で食べ頃だと思います。柿は苦手でしたが、これは美味しそう！食べようと思います。ひと手間かけるっていいですね。皆さまもいかがですか。



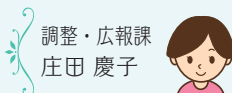
管理栄養士
大橋 亮子

今年は断捨離に力を注いだ一年でした。家の中がスッキリするかと思いきや、手放した物たちはいったい今までどこに仕舞われていたのかと思うほど変化なく…。来年の継続目標になりそうです。



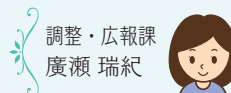
健康対策課
高橋 朋子

2021年度の被扶養者特定健診受診率は、今までで最も高い51%でした。これは長引くコロナ禍で、皆さまがご自身の健康と向き合う機会が増えた結果だと思えます。これからもう年一回の健診受診を！



調整・広報課
庄田 慶子

自分で食べたみかんの皮を、干して乾燥させて、それを湯船に入れる。ユーミンの曲を流して楽しいバスタイム。みかんの香りに癒されるのでおすすめです。

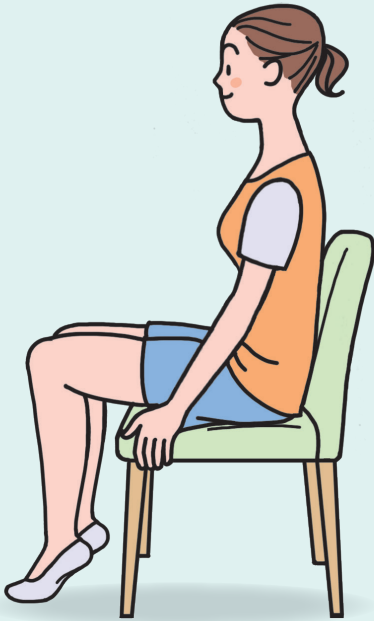


調整・広報課
廣瀬 瑞紀

姿勢の良い人を見かけると、こちらまで気持ちが悪くなりますよ。気を抜くとついつい猫背になってしまうわたしですが、冷え対策のためにもしっかり背筋を伸ばしていきたいと思えます！

一度に行う目安 10回

1 座面に
手を置く

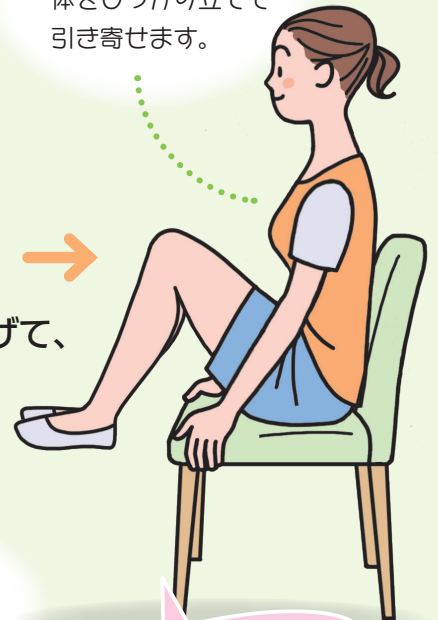


お腹に効く 膝引き寄せ腹筋トレーニング

椅子を使った
簡単な運動

上体が後ろに
倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

2 膝を引き上げて、
下ろす



むずかしければ、
少し脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ！

おうちで



オンラインレッスンしてみませんか

当健保組合では「スポーツクラブ ルネサンス」と提携しており、
コーポレート会員価格でご利用いただけます。

例えば、法人オンライン会員プランでは、月額1,100円(税込)
でオンラインレッスンを受け放題！

いつでも、好きな時間に、おうちでレッスンを楽しめます。

約720本のプログラムからお好きなレッスンを選んでください。

ルネサンス
オンラインスタジオの
詳細はこちら [>](#)



タイムスケジュールを
チェック！