

けんぽっぽ

みなさまの健康をサポート

for Family



特集!

毎日のリズムがロコモを防ぐ



池田湖 (鹿児島県)

リクルート健康保険組合

<https://kempo.recruit.co.jp>



リクルート健保

ステップ・バイ・ステップ

介護予防



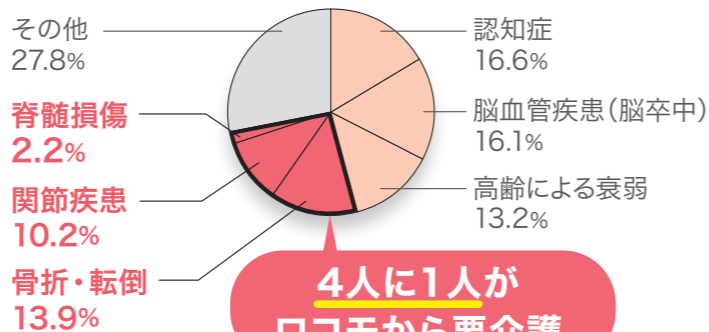
毎日のリズムが ロコモを防ぐ



年齢を重ねるにつれ、筋力や関節の働きは少しずつ低下します。そのまま放っておけば「立つ・歩く」といった日常的な動作が難しくなり、転倒・骨折などを引き起こして寝たきりになるケースも。それがロコモティブシンドローム(ロコモ)です。

■介護が必要となった原因

出典：令和4年国民生活基礎調査(厚生労働省)



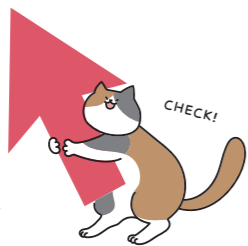
4人に1人が
ロコモから要介護

7つのロコチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 5 2kg(1リットルの牛乳パック2個)程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

※無理に試して転倒などをしないようご注意ください。

ひとつでも
思いあたれば
ロコモの危険信号!



ロコモのサインは突然に

最近、「家の中でよくつまずく」「歩くのが遅くなった」といった身体の小さな変化を感じている方は、運動器の機能が低下しているかもしれません。運動器とは骨や筋肉、関節といった身体の動きに関わる部分の総称。それぞれが連動して働いているため、どこかで問題が起きると全身がうまく動かなくなり、別の部位まで痛めやすくなります。とりわけ高齢者は、筋力の低下や肥満による運動不足、骨粗しょう症や変形性膝関節症などの疾病によって運動器が衰えている方が多いため、自力で歩けず要介護となるリスクが高まっています。このような状態をロコモといいます。

身体の衰えに無関心で、あまり身体を動かさない人ほどロコモに気づきにくいもの。いつまでも自分の足で元気に歩くためにも、ご紹介する7つのロコチェックで自分の身体を振り返ってみましょう。



ロコトレ① 片脚立ち

- 1 視線は前に、背筋を伸ばして立つ。
- 2 床につかない程度に片脚を上げる。

転倒しないように
机などの支えが
あるところで行う



左右
1分間ずつ
1日3セット

できる人は、
机から手を浮かせて
チャレンジ
してみよう



オール・ユー・ニード・
イズ・ランチ!

食事

日々の生活で ロコモ予防

意識して身体を作る食事をとる

運動 トレーニングで ロコモ予防

無理は
NG!



強度よりも続けることを目標に

激しい筋トレや無理な運動はケガのもと。ロコモ予防には、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)という二つの運動を毎日続けることをお勧めします。そしてウォーキングも続けましょう。

ロコトレ②

スクワット

- 1 足は肩幅より少し開き、背筋を伸ばしてイスの前に立つ。
- 2 前かがみになりながら、5~6秒かけて腰を後ろに引くようにひざを曲げ、5~6秒かけて戻る。

・ひざがつま先より前に
出ないように前屈みで
・ひざを90度以上は
曲げない

5~6回を
1日3セット



肥満はひざや腰へ負担がかかり、ケガのリスクを高めます。逆に栄養不足は骨を脆くして、筋肉量が減少します。ロコモ予防は食事も大切。1日3食バランスのよい食事を取りましょう。

骨と筋肉を強くする食事

- たんぱく質：鶏肉、サバ、卵 など
- カルシウム：牛乳、ししゃも、木綿豆腐 など
- ビタミンD：鮭、しらす干し、きくらげ など
- ビタミンK：小松菜、モロヘイヤ、納豆 など


日本整形外科学会「ロコモONLINE」のロコモ度テストで、さらに詳しくチェックできます。

ロコモONLINE <https://locomo-joa.jp>



はみだし得
健康情報!

多くの自治体では、無料または非常に安価で、骨粗しょう症検診を実施しています。対象は40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性ですが、自治体によってはそれ以外でも実施しています。詳しくはお住まいの地域のホームページや、お近くの保健センターなどで確認ください。



知らなきや
ソンする!?

医療に関する ムダな出費を抑えよう

“病気を治すためだから、医療費がかかっても仕方ない”と思いませんか？

でも、少しの工夫や心がけでできる節約術があります。

ムダな医療費を減らせば、家計にもやさしく、健保財政の安定化にもつながります。ぜひご協力をお願いします。



こんな工夫で
医療費節約

緊急以外は 診療時間内に受診する

夜間、深夜、休日などの受診には時間外料金が加算されます。例えば、深夜では約5,000円のプラスになる場合も。なお、診療所の場合は、診療時間内であっても夜間や土曜日午後には加算があります。

また、薬局では、夜間や休日などの調剤には加算があります。処方せんの有効期限は土日含め4日間なので、平日の日中に薬局に行くようにしましょう。

ジェネリック医薬品を使う

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果をもちながら安価で、薬代が半額になるケースもあります。持病があって長期間服薬をしている人にはとくにお勧めです。


かかりつけ医をもつ

自宅や職場近くにかかりつけ医をつくりましょう。待ち時間も少なく、体質や病歴を把握したうえで適切な診察をしてもらえます。

また、紹介状なしに大病院を受診すると特別料金がかかるので、まずはかかりつけ医の診察を受け、必要があれば専門医や大病院を紹介してもらいましょう。

はしご受診をしない

自分の判断で転医を繰り返すと、同じような検査や投薬を繰り返すことになり、医療費がかさむだけでなく、体にもよくありません。他の医師の意見を聞きたいときは、かかりつけ医に相談してセカンド・オピニオン先に紹介状を書いてもらうとよいでしょう。



薬の数が
多い人は
要注意!

適切に薬を使おう

年齢を重ねると持病も増えて、複数の薬を服用している人も多くなります。

薬の組み合わせによっては、効き目が悪くなったり、めまいや食欲不振などの症状が出ることもあります。

また、薬の数が多いために体に負担がかかっている場合もあります。

医師や薬剤師とコミュニケーションをきちんととり、上手に薬を使用しましょう。



薬の上手な
使い方

かかりつけ薬局をもつ

複数の医療機関にかかっている場合でも、調剤してもらう薬局を一つに決めると、処方内容を薬剤師が把握できます。

服用している薬を把握する

薬にどのような効果があるかなどに関心を持ち、薬を飲みきれているかなど確認しましょう。

お薬手帳を必ず持参する

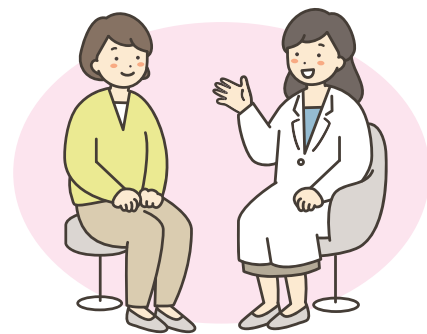
処方された薬の履歴がわかります。また、お薬手帳がないと調剤費が高くなります。医療機関や薬局に行くときは必ずお薬手帳を持参しましょう。

飲み残しがあるときは伝える

薬が飲みきれていない場合や体調に変化があるときは、医師や薬剤師に伝えましょう。

～特定保健指導の案内が郵便で届いた方限定～

「特定保健指導」を受けて 生活習慣を改善しよう!



対象となる方には、2026年5月下旬～6月頃、「特定保健指導のご案内」をお送りいたします。
届きましたら早めに中身を確認いただくようお願いいたします。

※特定保健指導はご案内が届いた方のみ対象となります。届いていない方は特定保健指導の対象外です。

保健指導のポイント



1 特定保健指導とは?

40歳以上の方が受けた健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポート制度です。管理栄養士などの専門家からアドバイスが受けられます!



2 対象になるのは?

2025年度にリクルート健保がご案内した人間ドック・ファミリー健診を受診された方、また健保に特定検診の結果を提出された方の中で、生活習慣病のリスクが高い方が対象です。



3 いつどこで?

スマホを使ったTV電話やチャットで、休憩時間中やご自宅でも支援を受けることができます!

費用は **無料** です

お持ちの**スマホ**から**簡単**に申し込みできます!

保健指導の内容は?



2025年度の健診結果で特定保健指導の案内が届いた方には、「食生活のアドバイスをメインとしたプログラム」と「運動を取り入れたプログラム」の2種類をご用意しております。

特定保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。これをきっかけに健康生活を始めましょう!

メタボのリスクが中程度の方

動機付け支援

初回面接で、管理栄養士などのアドバイスのもと、ライフスタイルに合った目標を設定して取り組みます。3ヵ月以上経過した後に、達成度を確認します。

メタボのリスクが高い方

積極的支援

初回面接で、管理栄養士などのアドバイスのもと、メタボ改善目標と計画をたて、3ヵ月以上継続的に電話やメール(チャット)などで支援を受けます。支援終了後に達成度を確認します。

時代を巡る

ときめき
レトロ旅

神戸旧居留地

海風薫るエキゾチックなビル街

兵庫県
神戸市

幕末の神戸開港後、外国人の居住地・ビジネスの場として発展した旧居留地。ベイエリアにほど近いこの街には、大正～昭和初期に建てられた重厚な石造りの洋風建築が残り、雰囲気はさながらヨーロッパ。レトロ、かつ華やかな街並みが魅力的です。

レトロ旅MAP

所要時間

約3時間

(見学時間等を含む)

Goal

Salon15 TOOTH TOOTH

旧神戸居留地十五番館

神戸に残る最も古い異人館サロンで、ティータイムを。



Start

三宮・花時計前駅

東遊園地

日本初の西洋式運動公園として始まり、今は憩いの場として親しまれている。花と緑に囲まれた遊歩道から散策スタート!



地下鉄海岸線

旧居留地・大丸前駅

三宮神社

神戸市役所

シップ神戸海岸ビル

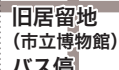
大正時代の洋風建築と、上部に増築された近代的なビルが融合!



旧居留地

68番館の

門柱



旧居留地
(市立博物館)
バス停

交番

神戸市立博物館

元銀行をリノベーションした昭和初期の名建築。ギリシャの建築様式の半円柱が厳かな雰囲気。



海岸通り(国道2号)

商船三井ビルディング

曲線的なデザインが特徴的な、大正生まれのオフィスビル※。楕円形の装飾や、素焼きの建材を使った外壁が優雅。

※2027年6月で閉館予定。



チャータードビル

英国チャータード銀行神戸支店として建てられた、昭和のレトロビル。今はショップやギャラリーなどが入り、木製の回転扉も現役!



健診結果ご提供のお礼について

前号でご案内いたしました「勤務先・通院先健診結果」ですが、多くの方にご提出いただくことができました。ご協力をいただき、ありがとうございました。対象の条件を満たされた「勤務先・通院先健診結果」をご提出いただいた方には、お礼として5月頃にクオカードを進呈致します。今年度も「勤務先・通院先健診結果」のご提出をお願いする予定ですので、引き続き、ご協力の程、よろしくお願いいたします。



編集後記

ぽかぽか陽気に誘われて、お出かけをしたくなる季節ですね。ちょっとしたお散歩は、気分転換やリフレッシュだけでなく、健康増進も期待できそう!今号ではロコモ予防を特集していますが、ロコトレと合わせて、軽いウォーキングもおススメです。ぜひ、参考にさせていただき、今年度も健康的に過ごしましょう!

