

家事や仕事の合間のストレッチで運動不足解消&ストレス軽減!

# お悩み別 症状改善ストレッチ

ストレッチの前に…  
 ●無理せず自分のペースで行い、急性の痛みがある場合はその部分のストレッチはしないでください。  
 ●痛みや持病がある場合は医師に相談の上行ってください。

監修 国立研究開発法人国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 部長 宮地 元彦

## 腰痛

- 両足を広げて立ち、指を開いて両手を上げ、息を吸う。  
\*体がかたい人は手は腰でもOK。
- お腹を少し前に突き出すようにして上体をそらし、息を吐く。

目線は天井  
吐く  
吸う  
ストレッチ

## 肩こり

- イスに座り、手のひらを内側にして、ひじを少し曲げて手を組み、息を吸う。
- 背中を丸め、腕を前に引っ張りながら、組んだ腕の中に頭を下げっていく。

肩甲骨と肩甲骨の間を開く  
手のひらは内側  
吐く  
吸う  
ストレッチ

## むくみ ひざ痛

- いすに浅く腰かけ、片脚を前に伸ばす。
- 伸ばした脚のひざを両手で包み込むようにして息を吸う。次に息を吐きながら、上半身を少しだけ前に倒す。反対の脚も同様に行う。

ひざは伸ばす  
吐く  
吸う  
ストレッチ

## メタボ 便秘

- 両足を広げて立ち、肩の高さに両手を広げて息を吸う。
- 片方の手で反対側の足首を持つように体を回転させる。反対側も同様に行う。  
\*体がかたい人は、手は真下に下ろすだけでもOK

吐く  
吸う  
ストレッチ

息継ぎをしながら  
合計30秒  
息を吐いて  
ストレッチ

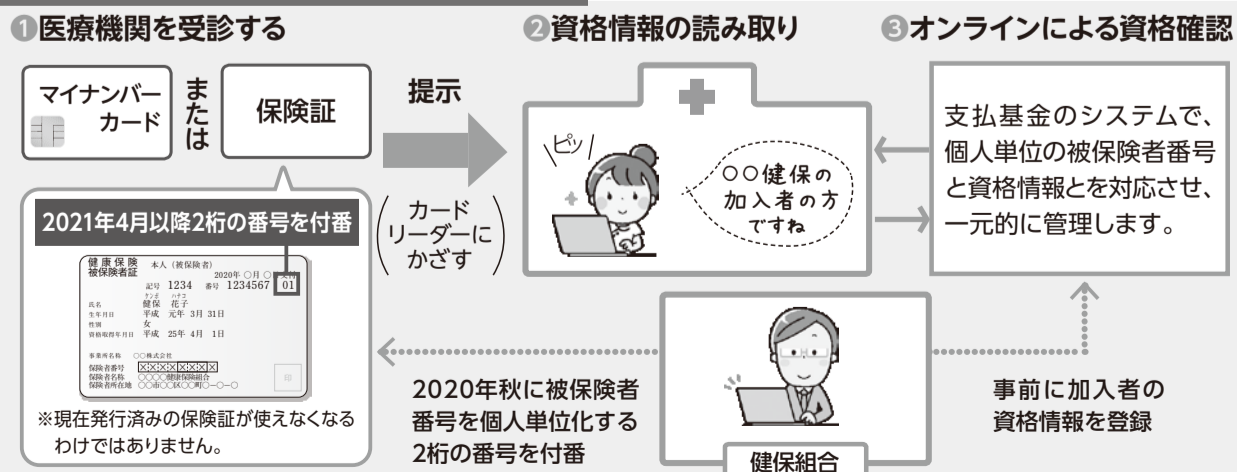
## けんぽお知らせ板

### 2021年3月 オンライン資格確認 がスタートします!

#### オンライン資格確認等システムとは?

オンライン資格確認とは受診の際、医療機関のカードリーダーに保険証またはマイナンバーカードをかざすことで、リアルタイムに資格情報\*が確認できるしくみです。  
 \*氏名、生年月日、性別、保険者名、資格取得、喪失日、負担割合などが収録

#### オンライン資格確認等システムのしくみ



#### どんなメリットがあるの?

保険証発行を待たなくていい  
マイナンバーカードがあれば、就職や転職、引っ越しの時でも、保険証の切り替えを待つ必要なし。

窓口への書類の持参が不要に  
オンラインによる資格確認により、事前申請が必要な限度額適用認定証の持参も不要!

請求の誤りが減る  
最新の資格情報が確認できるため、請求先(健康保険組合)等の誤りが減り、事務処理がスムーズに。

#### マイナンバーカードを健康保険証として利用するには?

**Step1** マイナンバーカードを作る  
マイナンバーカードの申請方法は4つ!

スマホから    パソコンから    郵便で    証明用写真機で

マイナンバー総合サイト  
<https://www.kojinbango-card.go.jp>  
 マイナンバーカード交付申請 検索

**Step2** マイナポータルに初回登録する  
事前にマイナポータルへの初回登録が必要です

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービス。さまざまな行政手続きやサービスがWEB上で利用できます!