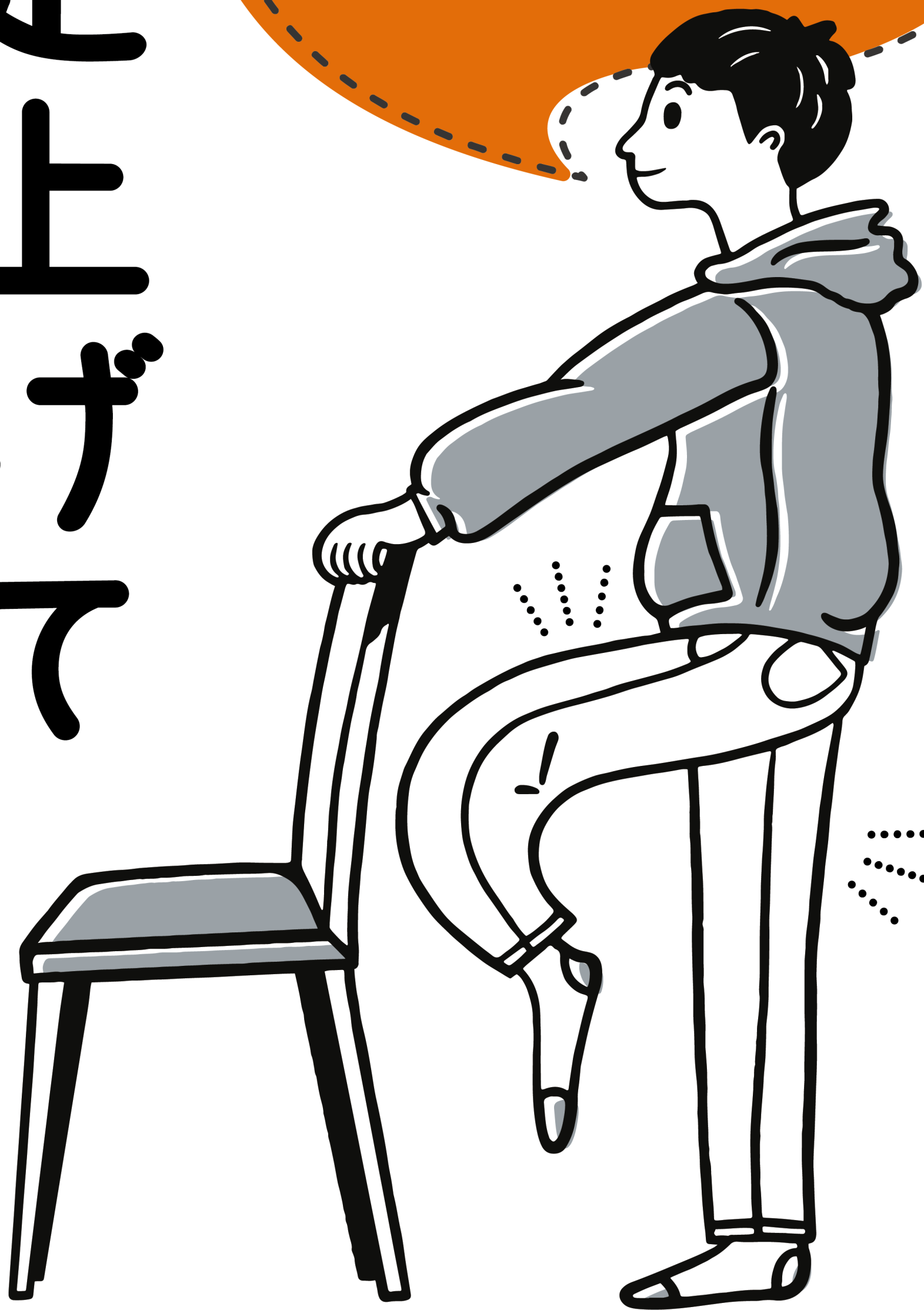


スキマ時間で
メタボ改善

片足上げて

1分間

左右行う。朝昼晩1回ずつ。



message

健康寿命をのばすため
日々の運動と
定期的な健康診査を

開眼片足立ちで、足や背中など多くの筋肉と骨が鍛えられます。この姿勢で1分間立つと、脚のつけ根の骨には、なんと53分間歩いた時と同じ負荷がかかります。左右1分ずつ1日3回行うと、転倒予防にも役立ちます。



東北大学名誉教授
山形県立保健医療大学
理事長・学長
上月 正博 先生

成果をチェックしに行こう!

40歳以上の方は
特定健康診査

75歳以上の方は
健康診査

生活習慣病の温床となるメタボの予防は日々の運動から。例えば、スキマ時間を見つけて家の中でもストレッチ。その成果をチェックする場として、特定健康診査、健康診査の場を活用してみてはいかがでしょうか?メタボのリスクが高い方は、専門家からのアドバイスも受けられます。病気の予防・早期治療で、健康寿命を伸ばしましょう!

宮城県保険者協議会

宮城県・市町村国保・国保組合・後期高齢者医療広域連合・全国健康保険協会・
健康保険組合・共済組合の各医療保険者・宮城県医師会・宮城県歯科医師会・宮城県薬剤師会

詳しくは
こちら

