

# 全国健康保険協会業績評価検討会

## 【参考資料】

### Ⅱ. 船員保険

平成25年10月15日



全国健康保険協会

船員保険

<受取人>

111-0141  
 東京都文京区本郷  
 男受診勧奨無関心48様  
 30001210 037399100145  
 401021  
 145-102309474

生活習慣改善のヒントをお届けします

# QUIPIO

クピオ



男受診勧奨無関心48さん  
 世界でたった一冊の  
 (健診結果付き)  
 「あなた専用」  
 健康マガジンです!

生島ヒロシさん  
 (フリーアナウンサー)

発行元：冊子テスト健康保険組合



Interview



病気がちな晩年を送らないために、生活習慣を改善しよう!

「病気」は、生活習慣の乱れから生じます。生活習慣を改善することで、病気のリスクを減らすことができます。...

「治療を受けない」という現実

年代	未治療
30歳～49歳	58.6%
50歳～69歳	20.2%
70歳以上	8.0%

高血圧と診断された後の治療状況。治療を受けない人が多く、健康リスクが高まっています。

Exercise

「あなただけの」エクササイズ。運動不足は健康の敵です。簡単なエクササイズで、体を動かしましょう。

今すぐカラダ年齢チェック!

トレーニングに入る前に、自分の能力が衰えていないかチェックしましょう。片足を上げてグラグラしないか、もしグラグラする場合は、どこが衰えているのか、シンプルなポーズで、自分の体を知ることから始めてください。

15秒以上..... 年齢より若い筋力  
 10秒以上..... 年齢相応の筋力  
 5秒以下..... 年齢より若い筋力

**CHECK 1**  
 膝や背中が丸まっていると正しい姿勢ではありません。いくらか片足立ちができるにしても正しい姿勢では無理があります。両足を肩幅より少し開き、踵で立つてみてください。お尻が出ていないか確認して、直すことを忘れずに!

**CHECK 2**  
 太ももや足の指内が膨れていると、パランスを失ってしまいます。静止できずにグラついて倒れるようなら、年齢以上に衰え始めている可能性があります。

「あなた専用」健康マガジン QUIPIO | 10