

# きりんけんぽ

キリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

Spring  
2025 No.434

就職や結婚をした被扶養者はいませんか？

マイナ保険証に移行しても  
異動届はお忘れなく！

《キリンビール健康保険組合》



2024年12月2日からマイナ保険証での受診が基本となりましたが  
異動届は必要ですので、手続きをお忘れなくお願いします。  
詳しくは本誌2ページをご覧ください。

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証の代わりに利用することです。

春は  
異動の季節

# マイナ保険証に移行しても 「異動届」はお忘れなく！



2024年12月2日にて従来の保険証の新規発行や再発行は廃止され、マイナ保険証での受診を基本とする仕組みに移行しました。

ただし、住所や氏名が変わった場合や、被扶養者の異動があった場合は、これまでどおり当健保組合へ手続きが必要ですので、ご注意ください。春はお子さんの就職など、異動が多い季節なので、速やかに届出をお願いします。

## こんなときは速やかに届出を（被扶養者の異動）

- 就職した、他の健保組合に加入した
- 結婚した
- 収入が増えて、被扶養者の基準を満たさなくなった
- 失業給付金を受給した
- 75歳（後期高齢者）になった
- 別居した \*同居が要件となる被扶養者など

※詳しくは、当健保組合ホームページをご覧ください。



## 新入社員の皆様へ

## 医療機関はマイナ保険証で受診を 「保険証」は発行されません！

マイナ保険証とは、マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたものです。マイナ保険証を使ったことがない人も、医療機関で利用登録ができるので、受診の際はマイナンバーカードを忘れずに持参しましょう。

※マイナンバーカードの健康保険証利用方法等の詳細はコチラ



## 知っておきたい！ お役立ちキーワード

### 「マイナポータル」

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から資格情報（PDF）をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すれば保険診療が受けられます。

### 「資格情報のお知らせ」 （Web 交付）

健康保険の資格情報が確認できるお知らせです。当健保ホームページ内「MY HEALTH WEB」よりダウンロード→印刷し、右下部分をカードサイズに切り取って持ち歩くことができます。

#### 受診時に

マイナ保険証で受診する際、医療機関のカードリーダーを使用します。このカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が使えない場合、「資格情報のお知らせ」とマイナンバーカードをセットで提示すると保険診療が受けられます。

### 「資格確認書」

マイナンバーカードによるオンライン資格確認を行うことができない状態にある人※には、「資格確認書」が交付され、医療機関に提示すると保険診療が受けられます。

※マイナンバーカードを持っていない人、マイナンバーカードはあるがマイナ保険証の利用登録をしていない人等

## Contents 2025 SPRING

- 2 **マイナ保険証**  
マイナ保険証に移行しても「異動届」はお忘れなく！
- 3 **禁煙したくなる話**  
自宅で吸わなくても家族が受動喫煙？
- 4 **けんぼだより**  
2025年度事業計画  
2025年度収入支出予算  
健康診断のご案内/  
住民票上の住所の記載を
- 8 **歯が喜ぶ日々のケア**  
プロのサポートで歯の健康を守りましょう
- 10 **おサイフにうれしい医療のかかり方**  
整骨院・接骨院にかかるとき
- 11 **きりんちゃん4 コマコーナー / ちょいムズクイズで Let's 脳トレ**  
四字熟語合体
- 12 **からだ整えエクササイズ**  
腸内環境を整える簡単ヨガ



禁煙したくなる話



## 自宅で吸わなくても 家族が受動喫煙？ 家族のためにも禁煙しよう

家族のために、自宅ではたばこを吸わないようにしている人もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、喫煙者の家族には、受動喫煙のリスクがあります。

### ■ 喫煙後の呼気にも有害物質が含まれている

たばこを消した後も、喫煙者の呼気には有害物質が含まれています。また、髪の毛や衣服などにも有害物質が残り、再放散すると考えられているため、家族には受動喫煙のリスクがあります。

また、家の中で吸っていなくても、自動車ではたばこを吸っていればシートなどにも有害な物質が付いている可能性があります。

### ■ 家族の受動喫煙をなくすためには禁煙を

近年では、たばこを吸った人や喫煙した部屋に残留するニコチンや化学物質などの有害物質による「サードハンドスモーク（三次喫煙、残留受動喫煙）」が問題視されています。

家族をたばこの害から守るためには、「家族の前で喫煙しない」だけでは不十分です。大切な家族や身近な人のためにも禁煙に挑戦してみませんか？



キリンビバレッジ井上社長 卒煙成功インタビュー

## 大尊敬の先輩がくれた 「禁煙への決意」と「健康リスクの認識」

かつてヘビースモーカーだったキリンビバレッジ（株）井上一弘社長が当健保組合の禁煙プログラムを利用して、見事、卒煙に成功されました。そのきっかけや、卒煙までの道のりは感動モノです（体験談はこちらから：右のQRコード）。※「QRコード」は（株）デンソーウェブの登録商標です。



キリンビール健康保険組合では、スマホがあれば誰でも始められるオンライン面談による禁煙プログラム（期間：3カ月または6カ月）やLINEによる動機付けプログラムなどを提供し、禁煙にチャレンジする方を応援しています。 [https://www.kirinkenpo.or.jp/hoken/kinen/kinen\\_online/](https://www.kirinkenpo.or.jp/hoken/kinen/kinen_online/)



公告

# 2025年度事業計画と 収入支出予算決定について(お知らせ)

2月18日に開催した組合会において、2025年度の事業計画と予算が決定しました。

## 2025年度 事業方針

マイナ保険証本格導入等、引き続き予想される重要な環境変化に伴う適正な対応と、加入者のデータ※(健康診断、医療機関受診記録)を踏まえた適切な保健事業を事業会社と協働で推進し、キリングループの健康経営への貢献を目指します。

※個人が特定されないデータとして活用

## 事業計画

- ◆本年12月以降のマイナ保険証の本格導入(従来の保険証の利用完全廃止)に向け、全ての加入者が安心してマイナ保険証を利用することができるよう、社内広報(ご案内)に力を入れていきます。マイナ保険証に含まれている情報を活用することで、医療機関は患者に対して適切な提案やアドバイスを行うことができます。より良い医療を受けるためにもマイナ保険証をご使用ください。
- ◆2025年は、団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となり、国民の5人に1人が75歳以上になるという超高齢化社会に入り、高齢者医療費の増加やそれに伴う拠出金負担の増加など、社会保障費の増大が懸念されます。当健保組合においても将来の医療費を抑制し、財政健全化をはかるためにもこれまで以上に事業会社と連携しながら効果的な保健事業を推進していきます。
- ◆昨年事業会社とともに定めた、保健事業で取り組むべき重点6領域(運動、食事、睡眠、飲酒、禁煙、歯科)の中で、特に健保がリーディングする「禁煙、歯科」領域については、引き続き、健康保持のペースとなる特定保健指導とともに強化していきます。

## たばこ対策

### グループ会社トップも続々と卒煙に成功!

- ◆当健保組合の従業員の喫煙率は25.8%(2023年度健診結果)と、昨年と比較し、若干減少はしたものの依然として当健保組合加入会社のうち、11社においては喫煙者率(従業員)が4割を超える等、健康経営を掲げるキリングループとして看過できない状況です。
- ◆昨年、当健保組合の禁煙プログラムで見事に卒煙されたグループ会社社長よりトップメッセージを幾度となく発信いただけたことで、当該グループ会社の従業員から禁煙プログラムの申込を多くいただきました。その他のグループ会社社長でも卒煙に成功された事例や、新たに禁煙プログラムを申し込まれた事例も出てきています。
- ◆禁煙をはじめのに遅すぎるといことはありません。いつからでもはじめられます。少しでも気になる方は、キリンビール健康保険組合のHP、または、当健保組合の窓口にお気軽にお問い合わせください。
- ◆禁煙プログラムではハードルが高いと感じる方は、まずは「禁煙ガム」からスタートすることもご検討ください。(オンライン面談、LINE動機付けプログラム、禁煙ガム体験の対象は、従業員本人のみ)



お問い合わせ先 キリンビール健康保険組合  
禁煙相談窓口 NI02673 < 02673\_Ni@kirin.co.jp >

## 歯科疾患対策

### 歯周病は「糖尿病、心疾患、脳卒中」の リスクを高めます!

- ◆歯周病は、歯や口の病気だけではなく全身の病気に深く関わっており、歯周病を予防することは生活習慣病をはじめ様々なリスク低減につながります。歯周病は自覚症状が出にくい疾患(=進行が進むまで自覚症状がでない)であるため早期発見には、定期的な歯科健診の受診がとても重要です。
- ◆当健保組合の在職被保険者(従業員)の約3割は、過去3年間に一度も歯科医院を受診していません。そこで、歯科医院への「受診のキッカケ」を作っていただくため、本年はオーラルケアのリーディングカンパニーであるLION社とのコラボ施策の導入を検討しています。その内容は、未受診者向けのインセンティブ付き歯科受診勧奨サービス(2月末現在、テスト実施中)と、ご希望をいただいた事業所で開催するオーラルケアセミナーです。対象者には別途ご案内いたしますので、ぜひご利用ください。



お問い合わせ先 キリンビール健康保険組合  
健保\_保健事業 NI03115 < 03115\_Ni@kirin.co.jp >

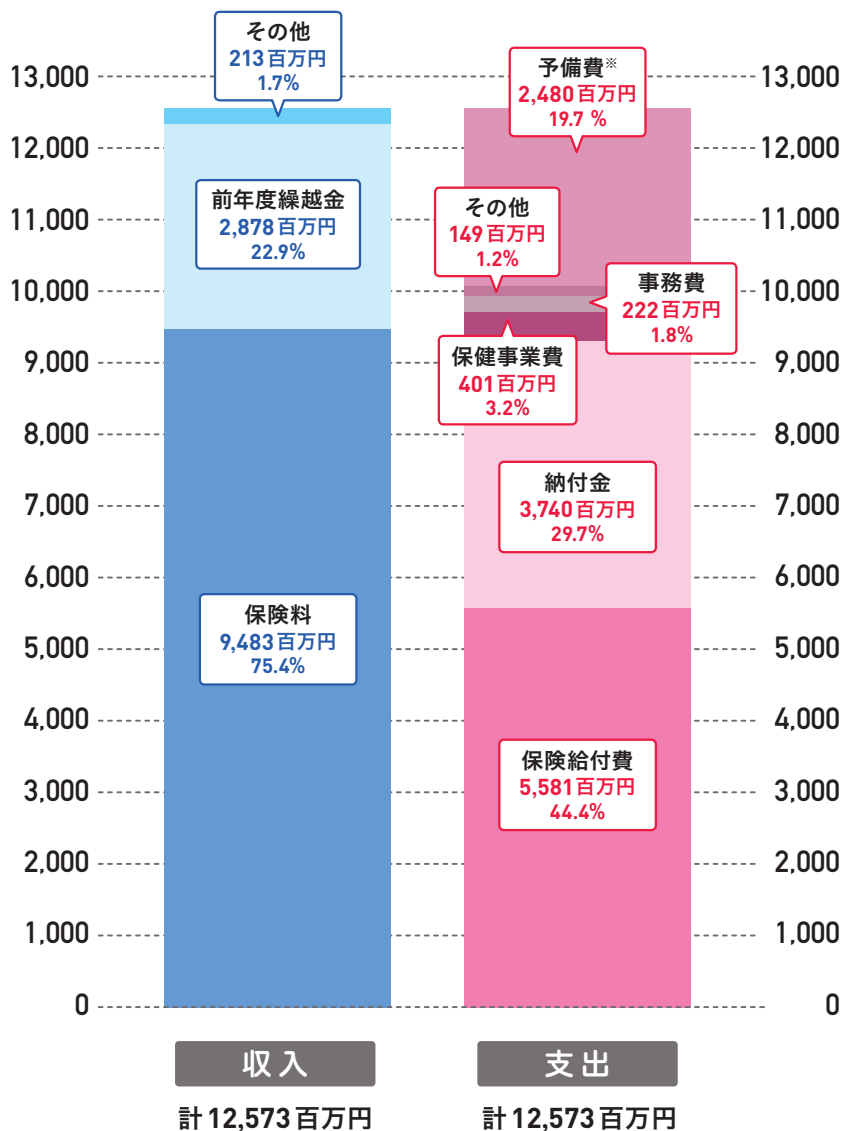
## 保健事業(強化領域)

# 2025年度収支予算

(2025年4月～2026年3月)

(金額単位：百万円)

%は構成比



経常収入	経常支出	経常収支
9,510百万円	9,953百万円	= △443百万円

2024年度は、報酬総額の増加等により保険料収入が前年度より増加しますが、一方、保険給付費や納付金も増加し、経常収支は赤字(約1.2億円)に転じる見込みです。

2025年度については、一般・介護とも保険料率の改定は実施ませんが、被保険者数の増加により保険料収入は増加(約4.8億円)する見込みです。支出面では保険給付費が大幅に増加する他、高齢者医療のための納付金の増加や保健事業の推進によって支出総額が増加し、経常収支は約4.4億円の赤字となる見込みです。

皆様におかれましては、健保財政の状況をご理解いただき、医療費適正化に引き続きご協力をお願いいたします。

※収支差額を予備費として計上し、収入と支出の各合計額を一致させております。



## 介護保険 (金額単位：百万円)

	科目	予算額
収入	保険料	1,237
	繰越金	539
	計	1,776

	科目	予算額
支出	介護納付金	1,136
	予備費	640
	計	1,776

## 2025年度 保険料率 (%)

基本保険料率	特定保険料率	調整保険料率	介護保険料率
5.6739	3.6961	0.1300	1.8500
一般保険料率 計 9.3700			(被保険者 0.9250 / 事業主 0.9250)
健康保険料率 計 9.5000			
合計 11.3500 (被保険者 5.3250 / 事業主 6.0250)			

[基本保険料率]

医療費や保健事業費に充てられる料率

[特定保険料率]

高齢者医療への納付金等に充てられる料率

[調整保険料率]

高額医療交付金事業や組合財政支援事業に充てられる料率

※2025年度は一般保険料率のうち、基本保険料率と特定保険料率の配分比率のみ変更となります(一般保険料率計は変更ありません)。

2025年度  
健康診断のご案内

# 年に1度、被扶養者・退職者の みなさまも必ず受診を！

がん検診もぐっとお得！ ぜひ一般健診・人間ドックのオプション追加を！

当健保組合では、組合員のみなさまの健やかな生活をサポートするため、健診事業を㈱イーウェルに一括委託して、受診機会を広く提供いたします。受診機会の少ない被扶養者・退職者のみなさまも定期的にご受診ください。

**重要なお知らせ**

50歳以上が対象の「脳検査・頸動脈エコー検査(脳ドック)」は、2025年4月1日受診分から健保補助廃止となります。

**健診概要**

在職被保険者(本人)

18～34歳女性

単独女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検査)

無料

35歳以上

単独検診(男性・女性)※検査項目は下記

自己負担3割(女性がん検診は無料)

人間ドックAコース

自己負担3割で充実した検査

健保補助で、お得に受診！  
年に1度はご受診ください



在職被扶養者(家族) 任意継続者(本人・家族) 特例退職者(本人・家族)

18～34歳女性

単独女性がん検診(乳がん・子宮頸がん検査)

無料

35歳以上

一般健診A1コース(施設・巡回)

(13,000円相当が)無料

人間ドックAコース

自己負担3割で充実した検査

★扶養ご家族の40歳・50歳・60歳の節目は、人間ドックが無料です  
[※2026年3月31日までに上記年齢に達する方が対象]

単独検診項目(※)、人間ドック・一般健診のオプション検査項目(自己負担30%(女性がん検診は無料))

- 胃部X線検査 ●胃部内視鏡 ●前立腺がん(PSA)検査
- 骨密度検査 ●腹部エコー
- 子宮頸がん検査 ●乳がん検査(マンモグラフィー または 乳房エコー)

※50歳以上:脳検査・頸動脈エコー検査(脳ドック)  
(全額自己負担)

★単独検診は、会社の定期健康診断に含まれない「がん検診」等が必要な項目のみ受診できます

★無料の女性がん検診(乳がん・子宮頸がん)は、一般健診・人間ドックのオプション追加で同日受診できるため、おすすめです！

**予約・受診開始日 および お申し込み方法**

予約期間 2025年3月14日(金)～2026年2月28日(土)

受診期間 2025年4月1日(火)～2026年3月31日(火)

お申込み 簡単3ステップ

1 健診機関をえらぶ

2 電話で健診機関に予約

3 イーウェルに受診券発行依頼

「KENKOBBOX」からお申込みください

右記の二次元コード  
または パソコンの検索画面で「KENKOBBOX」を検索！



スマホ用  
二次元コード



KENKOBBOX 🔍 検索



LINEに友だち追加をするとLINEからもお申込みいただけます！

「キリンビール健保 de 健康エール」

当健保組合からの大切なお知らせやお役に立つ健康情報なども、いち早く配信しています！

友だち追加は  
コチラ……▶



健診お問い合わせ先

株式会社イーウェル健康サポートセンター

施設健診

TEL 0570-057091 受付時間 9:30～17:30(日曜・祝日・年末年始を除く)

# 「資格取得届」「被扶養者異動届」には「住民票上の住所」の記載が必要です

2023年12月8日以降、省令改正により健保組合では住所の管理が必要になりました。

そのため、新規取得者の「資格取得届」「被扶養者異動届」には『住民票上の住所』を正確にご記載ください。また、本改正に伴い、すでに加入されている被保険者・被扶養者が住所を変更したときは、被保険者が住所変更届を事業主経由で、健保組合に提出する必要があります。任意継続・特例退職被保険者は直接健保組合に提出してください。

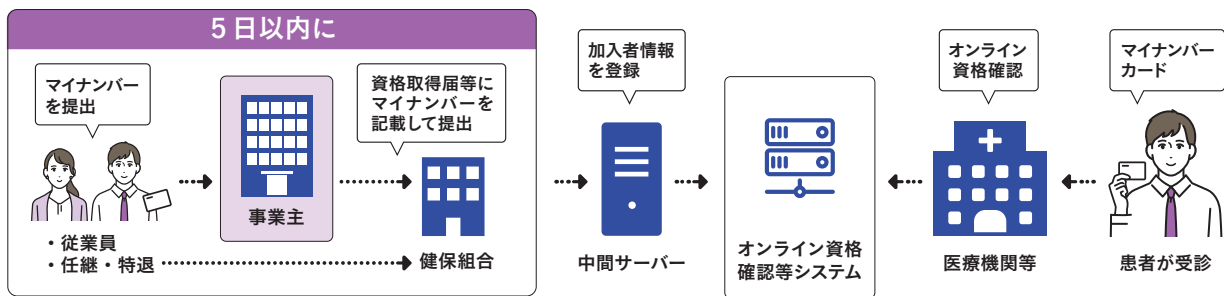
- 『住民票上の住所』は、オンライン資格確認等システム(下記)に誤りのないデータを登録するために必要です。
- 「居所住所」は、健康診断のご案内など健保組合から加入者のみなさまへ郵送物を送付する場合に必要です。

## マイナンバーの提出が義務化されました

医療機関ではオンライン資格確認等システムにより資格確認を行います。そのためには健保組合によるマイナンバーと資格情報の紐づけ登録が必要です。「資格取得届」「被扶養者異動届」を提出されても、マイナンバーを健保組合に事業主経由で提出いただかないと、マイナ保険証として医療機関で利用できませんので、必ずご提出ください。

なお、健康保険法施行規則の改正に伴い、事業主から提出いただく資格取得届にマイナンバーを記載することが義務化されました。加入者のみなさまにおかれましては、事業主からマイナンバーの提出を求められた際には、速やかにこれに応じるようお願いいたします。任意継続・特例退職被保険者はマイナンバーを記載した届出を直接健保組合に提出してください。

### ご存じですか？ オンライン資格確認等システムのしくみ



**注意**

事業主、任意継続・特例退職被保険者のみなさまからの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認ができない場合があります。「資格取得届」および「被扶養者異動届」を迅速かつ正確に届出いただくことがとても重要です。

※ 2023年12月8日以降に提出する「資格取得届」および「被扶養者異動届」の住所について、住民票の住所での届出が必要です。

2024年度

## 被扶養者資格調査(検認)実施報告

今年度も「マイナンバー制度における情報連携」を活用し、実施いたしました。

当健保組合を脱退したあとに、医療機関を受診した場合、健保組合負担分(医療費の7割相当)を後日、請求させていただきます。

\* \* \*

被扶養者制度は、「被保険者1人分の保険料で、被扶養者が何名でも保険給付が受けられる」制度です。被扶養者の認定につきましては、厳正に行っており、検認は毎年実施いたします。

■ 2025年度は、夫婦の年間収入(共同扶養)の確認も行います。

### 被扶養者資格調査の概要

対象となった被扶養者の数	6,541名
調査を行った被扶養者の数	527名
今回の資格調査で削除された被扶養者の数	50名

今回削除された方の理由は、収入オーバー※、別居(仕送りなし)等です。  
※ 60歳未満で年間130万円以上、60歳以上(または障害年金受給者)で年間180万円以上

セルフケアだけでは不十分！

# プロのサポートで 歯の健康を守りましょう

監修 | タナカ歯科(東京都)院長  
穴原 秀郎先生

毎日ていねいに歯みがきをしても60%ぐらいのプラーク(歯垢)しか除去できていないというデータがあります(日本歯周病学会)。みがき残したプラークはだ液中の成分と結びついて歯石となり、それがたまるとむし歯や歯周病のリスクが高まります。歯石は自分で取ることができないので、定期的に歯科医院で歯石を除去するクリーニングをしてもらい、しっかりケアをしましょう。



## 歯のクリーニングは大人のたしなみ

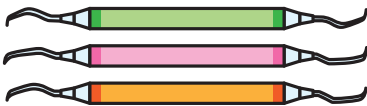
歯みがきなどのセルフケアで取りきれないプラークや歯石は定期的(3カ月から1年に1回程度)に、歯科医院で除去してもらうことをおすすめします。これを「プロフェッショナル・ケア」といい、歯科医師や歯科衛生士が専門の技術と器具を使って口の中をきれいにしてくれます。

歯石を除去する施術は「スケーリング」といい、キュレット(スケーラー)という専用器具を使い、先端の刃により歯石をカリカリと削り落としていき

ます。また、超音波振動の力で歯石を破碎・除去し、水で洗い流す超音波スケーラーもよく使われます。

歯石が歯肉の下の部分にまで進んでポケットを作っている場合は、「スケーリング」に加えて「ルートプレーニング」という治療が選択されます。これは歯周ポケットの奥に付着したプラークや歯石を除去したうえで、歯根面をなめらかに清潔な状態に整えて、歯周組織が治りやすいように環境を整える治療です。

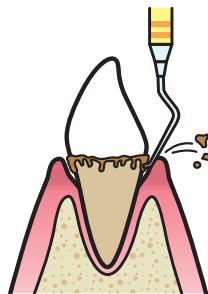
キュレット各種



超音波スケーラー

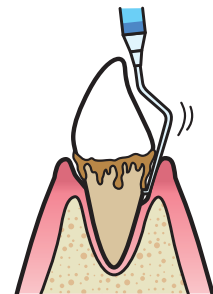


スケーリング



キュレットを歯面に当てて、歯石を削り落としていく。超音波スケーラーが使われる場合もある

ルートプレーニング



歯石が歯肉に入り込んでいる場合、歯周ポケットの奥に付着したプラークや歯石を除去し、歯根面をなめらかに整える



## 徹底的に歯面をきれいにする「PMTC」

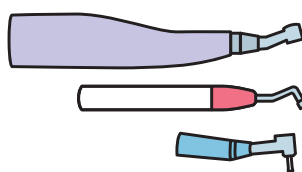
「PMTC」とは「プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング(専門的機械的歯面清掃)」の略称で、専門家による徹底した歯のクリーニングのことをいいます。まずプラークの有無がひと目でわかる「赤染め液(歯垢染め出し液)」を歯に塗って、みがき残しやプラークがたまった場所を見つけます。これらをキュレットや専用の器具で取り除きます。

次にラバーカップという柔らかいゴム製のカップにフッ化物入り研磨剤をつけ、機械で1本1本みがいていきます。「PMTC」の最大の標的はむし歯菌が棲みついた頑丈なバイオフィルム。これを徹底的に取り除いていきます。



仕上げにプラークが付きにくいように歯の表面をツルツルに研磨し、最後に再石灰化を促すフッ素を塗布して終了です。所要時間はおおよそ1時間。自然な白さを取り戻したいという人におすすめですが、保険が使えないので料金を確認してから受けるようにしましょう。

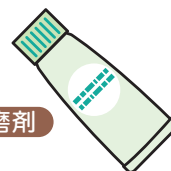
### PMTC専用の器具



### アタッチメント

- ラバーカップ
- ナイロン素材のブラシ

### フッ化物入り研磨剤



歯みがきでは落ちないバイオフィルムを取り除きます

## 痛くない人も 歯医者さんへ行こう！

～定期的な歯科健診で口腔ケアを～

当健保組合の加入者の約30%の方が3年間、歯科医にかかっていません。歯痛などの口腔トラブルがないと、歯科健診は不要と思われる方も多いかもしれませんが、口腔の健康は全身の健康にも密接に関連していますので、ぜひ定期的に歯科健診を受診してください。

- 当健保組合の歯科健診の詳細は、ホームページをご覧ください。

<https://www.kirinkenpo.or.jp/>





# 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは**限られたケースだけ**だということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

## 1

### 健康保険が使える場合と使えない場合

#### 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

●骨折\* 脱臼\* 打撲 捻挫 肉離れ

\*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

知らずにかかると、**自費診療**になるかも……



#### 使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術

※仕事中や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

## 2

### どのくらい通っていますか？

整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。

3カ月以上施術が続く場合は、**不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。**

早く治ったほうが、体も元気になるし、ぼくもうれしいよ！



## 3

### 領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、**領収書の発行（無料）**と、施術内容が細かく記された**明細書の発行（有料の場合もあり）**が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健保組合にご連絡ください。



#### 健保組合からの照会には回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、健康保険の対象外や水増しなど、一部に不適切なものがあります。みなさんから納めていただいた**大切な保険料を適正に使うために**、施術日や施術内容、負傷原因などについて、委託先であるガリバー・インターナショナル(株)から**電話や文書などで照会させていただく**ことがあります。その際には必ずご回答いただけますよう、**ご協力をお願いいたします。**



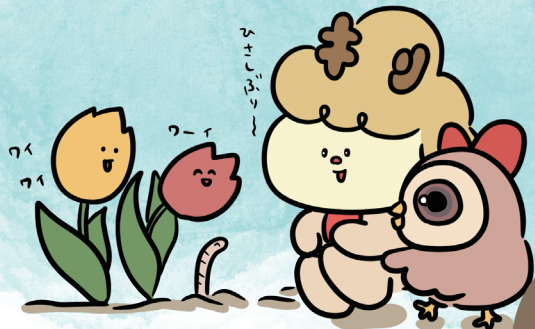
#### 療養費支給申請書に署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する際は、**負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認**しましょう。

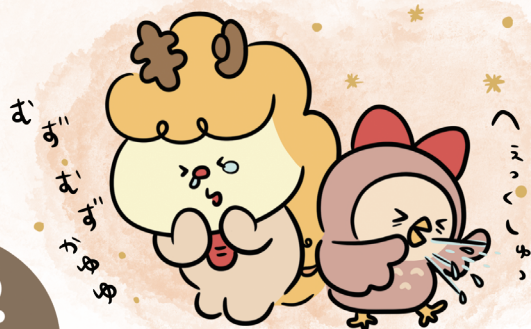
※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。

なお受領委任払いを採用している健保組合でも、療養費の適正な給付を図るため、一定の事例に当てはまる患者については、健保組合の判断で「償還払い」（患者が一度費用を全額支払った後で健保組合に健保負担分を請求するしくみ）に変更できることになっています。

春が大好きな  
きりんちゃんとフクロ子ちゃん



でも今年から花粉症になってしまったようで、



いつもに比べてお目目がしばしば  
お鼻がまっかっかになってしまいました



あら？  
きりんちゃんはあまり変わらない？



1 + 2  
3 + 4



### 今回のクイズ 四字熟語合体

**問題** A～Dは四字熟語の各漢字の一部分を拡大したものです。例のように、見えている部分とヒントを参考に四字熟語を推理してください。最後に、色マスに入った漢字を組み合わせてできる四字熟語を教えてください。

©スカイネットコーポレーション

【例】

初	貫
志	徹

↓

初	貫
志	徹

初志貫徹

A

譜	困
---	---

ヒント  
もってのほか！

--	--	--	--

B

徒	口
止	

ヒント  
きちんとします

--	--	--	--

C

籍	

ヒント  
評判ばかりよくて…

--	--	--	--

D

不	目

ヒント  
秘蔵です

--	--	--	--

解答欄

--	--	--	--

ヒントも  
参考にしね！  
\*答えは12ページに！



# 腸内環境を整える簡単ヨガ

腸内環境は生活習慣の乱れやストレスなどと密接に関係しているため、腸内環境が悪化すると便通が悪くなるだけでなく、睡眠の質や免疫力、代謝なども低下すると考えられています。腸の動きを活発にする簡単ヨガで腸内環境を整えましょう。

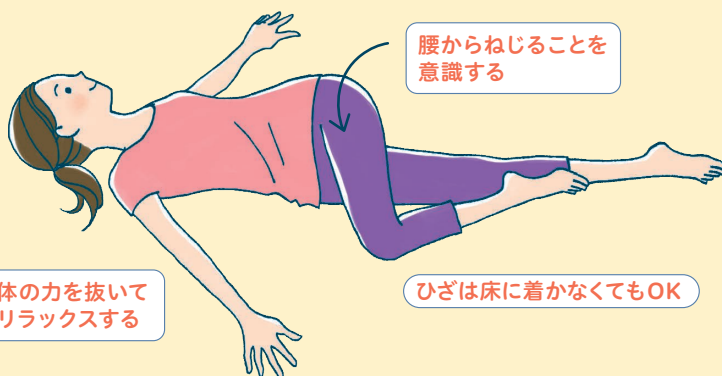
● 深い呼吸を意識する。  
自律神経の副交感神経が優位になり、腸の動きを良くするのに、より効果的。

POINT

## ねじりのポーズ

腰から体をねじって腸に刺激を与える

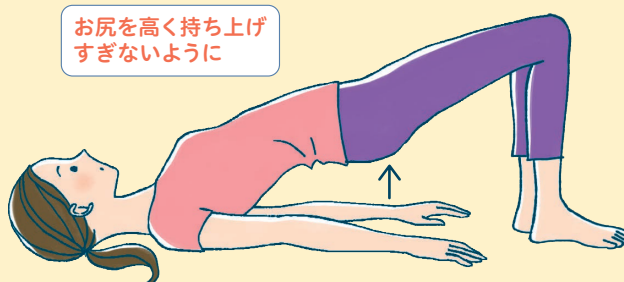
- 1 あお向けに寝る。左ひざを立て、左の足裏を右ひざの上に乗せる。両腕は横に伸ばし、手のひらを床につける。
- 2 右ひざに乗せた左足を腰から右へ倒し、顔は左に向ける。その状態で5回深呼吸をする。反対側も同様に行う。



## 橋のポーズ

お腹が引き上げられ、腸が伸ばされる

- 1 あお向けに寝る。両ひざを立て、足を腰幅に開く。両腕は体の横に伸ばし、手のひらを床につける。
- 2 息を吐きながらお尻を持ち上げる。その状態で5回深呼吸をし、息を吐きながらゆっくりお尻を下ろす。



## 赤ちゃんのポーズ

腸にたまったガスを排出し、腸内環境を整える

- 1 あお向けに寝て、両手で両ひざを抱える。
- 2 息を吐きながら両ひざと額を近づけ、その状態で5回深呼吸をする。
- 3 頭を下ろして両手と両足もラクに伸ばし、数回深呼吸をする。



解答

ちょいムズクイズで  
Let's 脳トレ \*問題は11ページ

A	言道 断語	B	行方 品正
	言語道断		品行方正
C	名実 無有	D	不門 外出
	有名無実		門外不出

解答 不言実行

お疲れままでした!  
次回もお楽しみに!

