

安全に!!



か  
ら  
だ  
を  
メ  
ニ  
テ  
して

「 国 保  
だより  
vol.162  
2025. 4  
」

ライザップが教える

現場でできる

体メンテ。

毎日の現場で  
短時間でできる  
筋トレ&体操。  
毎日の習慣が  
健康な体をつくります。  
さあ一緒に  
はじめてみませんか。



たった30秒で  
できる

## 腰痛対策

一緒に  
\\チャレンジ!\\



「腰痛対策」ストレッチ



**Step1**  
椅子に浅く腰掛け、ボールを抱えるように両手を前に組みます



**Step2**  
①あごを引き視線はおへそへ  
②背中・腰を丸め  
③組んだ両手を遠くへ伸ばします



**Step3**  
腰を丸めた状態から右側にいる人をのぞき込むようなイメージで、右ひじを天井に向けて上げ、左ひじを床の方へ下げます



**Step4**  
反対側も同様にします

上側に来るひじを遠くに伸ばすと、より背中・腰が伸びます

腰痛が起きる  
メカニズムを知って  
早め早めの腰痛対策を!

長時間同じ姿勢を続けることで、腰の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなります。  
また、腰への負担が蓄積することで腰痛は発生します。  
長時間同じ姿勢になる場合には、1時間に一度はストレッチをしていきましょう!

## 肩こりから抜け出せる!

一緒に  
\\チャレンジ!\\



「つらくない、おもしろい、肩こり緩和」ストレッチ



**Step1**  
両腕を広げる

**Step2**  
両手を肩の上に乗せる



**Step3**  
胸を張って、両ひじで大きな円を描くようにひじを回す



**Step4**  
ひじを後ろに引いた際には、左右の肩甲骨を寄せるイメージがポイントです

呼吸を止めず、より大きな円を描くイメージで30秒かけてゆっくり動かしていきましょう

背中や肩の  
血行不良が原因に!?

肩こりが起こる主な原因は、背中や肩の筋肉の蓄積疲労や血行が悪くなっていること。血行不良は、筋肉を動かし、ほぐすことで血管の圧迫を緩和し、血流を改善することができます。滞った血液の流れをよくすることで、肩こりの症状が緩和されます。

## 免疫力アップ

一緒に  
\\チャレンジ!\\



疲れ知らずの  
カラダをめざす!

「免疫力アップトレーニング」スクワット



**Step1**  
足幅は肩幅か、それよりやや広め、つま先は真正面かやや外に向けて立ちましょう。腕は胸の前で組むといいでしょう



**Step2**  
後ろに置いてある椅子に座るイメージで、息を吸いながら、太腿が床と平行になる深さまでしゃがみます



**Step3**  
息を吐きながら膝が伸びきるころまで立ち上がります

**Step4**  
再び「Step1」の姿勢を作り、動作を10～15回繰り返します

しゃがむ時に、膝がつま先より前に出たり、内側や外側に開きすぎないように。ゆっくりとした動作(3秒でしゃがみ、3秒で立つ)を意識しましょう

免疫力を上げる  
3つのポイント

- 適度な運動** 免疫力を高めるためには、汗を軽くかく適度な運動をしましょう!
- バランスのよい食事** たんぱく質、食物繊維、どうしても不足しがちなこの2つの栄養素を意識的に摂る食事を心がけましょう。
- 体を温める** 水分を摂るときは白湯や常温のものにする。朝に温かいものを食べる、サラダを温野菜にするなどの工夫もしてみましょう。



神建連国保×RIZAPの  
コラムはこちらから  
ご覧ください。

益田理事長



全建総連  
松尾書記次長



2025年2月18日（火）、第112回国保組合会を開催しました。  
当日は組合会の前段に、講演として全建総連書記次長・松尾慎一郎氏による「神建連国保を取りまく情勢」について講演がありました。  
組合会は益田理事長のあいさつの後、2025年度事業計画を報告しました。  
2025年度は神建連国保の優れた制度を継続させ、保険料は据え置き、給付水準も維持しながら制度運営を進めていくことを提案しました。  
また、神建連国保の制度に加え、組織拡大運動で仲間を増やし、健康づくりや健康診断運動に積極的に取り組み、組合員のための制度を維持していくことを確認し、組合会に提案された議案はすべて承認されました。

### 2025年度予算案と情勢について

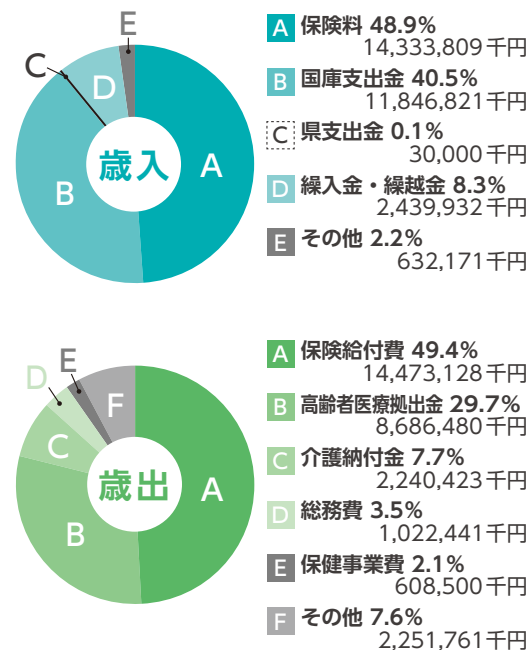
2025年度予算案は、総額約293億円の予算規模となりました。  
2024年度は上半期から医療費高騰が見られる中で、下半期もインフルエンザなど感染症の流行の影響で医療費の支出増を予想しています。そうした中、組合員本人加入人数は年間実増が濃厚となり、保険料収入も当初予算を超える水準となる見込みです。

また国保組合に対する2025年政府予算案は、国会議員訪問やハガキ要請運動の力で神建連国保の運営に必要な予算額を確保することができました。

しかし政府が進める全世代型社会保障の構築は、現役世代と高齢者世代の負担の押し付け合いや、健康格差を理由とした高額療養費の自己負担限度額の増加など、自助・共助による国民負担が前提として進められ、神建連国保の制度運営には厳しい情勢となっています。

神建連国保は組合員の力で制度を維持することができています。引き続き組合員の負担軽減となる制度を維持するため、母体組合と共に予算要求運動や社会保障改悪阻止の運動を強化していきます。

図1 2025年度歳入・歳出予算  
歳入・歳出総額 29,282,733千円



# も〜っと、知りたい!

## 禁煙編

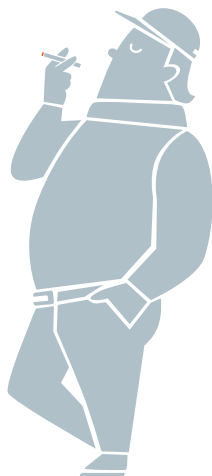
喫煙率は全国で下がってきています。

ところが!

神建連国保の喫煙率は、

男性 **54.9%** **全国の倍!**

女性 **23.5%** **全国の3倍以上!** と非常に高い。



タバコはこんなに悪いことばかり

健康

がんや心血管疾患リスクUP!

心

ストレスUP!

うつや自殺のリスクが2倍以上に

老化

シミやシワ、黒ずみが増加!

周囲の健康

受動喫煙による健康被害!

お財布

塵も積もれば山となる。そのお金で  
旅行の計画をしてみませんか。

## 仲間と 禁煙に取り組みましょう!

一人で取り組むよりも仲間と一緒に!

身近な人に禁煙宣言をして、励ましてくれたり見守ってくれたりする存在を作るとモチベーションを保ちやすくなります。

禁煙外来を活用!

禁煙外来の治療の成功率は、自力での禁煙の3~4倍です。

治療期間は3か月間で、5回の通院があります。



神じいの  
今日も元気



ホームページ  
はこちらから!



国保だより vol.162

神奈川県建設連合  
国民健康保険組合

〒221-0045  
神奈川県横浜市神奈川区神奈川2-19-3  
TEL:045-453-9661