

打倒! フレイル 下半身強化 note

無理をせずに  
続けていくことが肝心です



監修 ■ 筑波大学人間系教授  
山田 実

## バランス能力を強化させる運動

バランス能力は、静止または動的動作における姿勢維持の能力のことです。スポーツ選手にとっては、競技中に適切な姿勢を保つための重要なボディ・コントロール能力のひとつです。しっかりと立ち、歩くために必要な能力であり、バランス能力を維持・強化させておくことは転倒予防のためにも不可欠です。

バランス能力を強化させるためには、次の3つの要素を含む運動を実践することが重要なポイントとなります。

- ①重心の移動を伴う運動
- ②支持基底面\*が狭い運動であること
- ③上肢を支える力が最小であること

\*体を支える左右の足の裏面とその領域

### 座りすぎの日本人

#### 長時間座り続けることで健康リスクが高くなる!

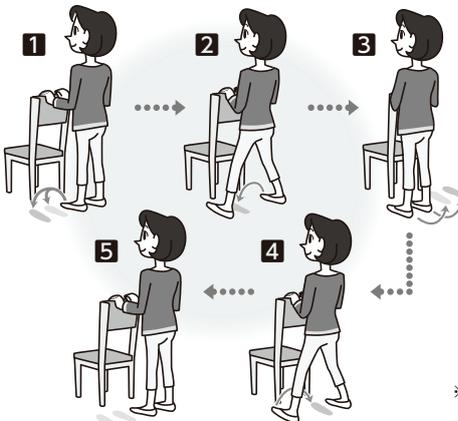
シドニー大学などの調査(2011年)によると日本人の成人は平日に座っている時間が1日420分=7時間と、世界で最も長いことがわかっています。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、糖尿病、がん、認知症などのリスクが高まることが指摘されています。仕事の合間に30分に1回は立ち上がって動くことなどを意識して健康リスクを軽減しましょう。



スタンディング・デスクを導入する職場が増えていきます

### サイドステップ運動

- ①椅子の背もたれや壁に手を添えた状態で行う
- ②スタート位置から左脚を左方向へ肩幅程度サイドステップし、右脚を添える
- ③右脚を右方向へ肩幅程度サイドステップし、左脚を添える(再びスタート位置に戻る)
- ◎これを10往復繰り返し、3セット実施する。片手支えや両手支えなどで難易度を調節する



Illustration/えきもと えみこ

### 片脚立位運動

支えている足の指で地面をつかむような感覚や、お尻周りの疲労を感じるように行う。

- ①椅子の背もたれや壁に手を添えた状態で行う
- ②支えている脚と反対側の脚を浮かし、大きく円形にスイングする(強化されるのは支えている脚のほう)
- ③5回時計回り、5回反時計回りスイングの方向を変えながら行う
- ◎これを体調に合わせて30~60秒間程度、左右脚ともに3セット実施する



※他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください



NHK健康チャンネル

### Contents

バランス能力を強化させる運動	1	2026年度 特定健診のお知らせ	3
2026年度 予算のお知らせ	2	2026年度 保険料のお知らせ	4

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>

# 2026年度 予算のお知らせ

2月に開催された組合会において、2026年度予算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## ● 一般勘定

### ◆ 予算総額

**153億6,600万円**



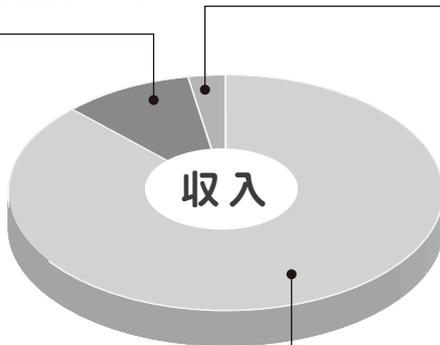
### 一般勘定基礎数値

- ◆ 一般保険料率  
保険料率10.5%(被保険者4.2% 会社6.3%)
- ◆ 平均加入者数  
一般(従業員・任継)  
被保険者18,736人(前年度比 ▲486人)  
被扶養者16,488人(前年度比 ▲431人)  
特退  
被保険者 178人(前年度比 ▲74人)  
被扶養者 142人(前年度比 ▲59人)
- ◆ 平均標準報酬月額  
一般(従業員・任継)438,855円(前年度比 +4,995円)  
特退440,000円(前年度比 ±0円)

繰入金等 1,504百万円

収入の不足分は積立金を取り崩して補填します。

事業収入・他  
388百万円



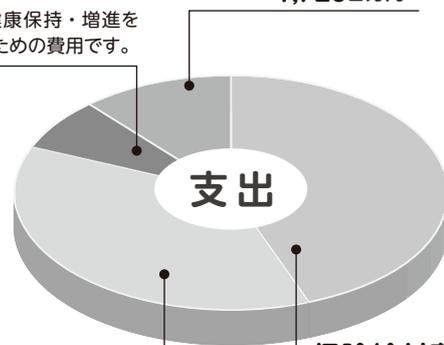
保険料収入 13,474 百万円

みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健保組合の主たる財源です。

保健事業費・その他  
1,104百万円

みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

予備費等  
1,726百万円



納付金 5,719百万円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費  
6,817百万円

みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

## お知らせ

2026年度から『子ども・子育て支援金制度』が始まります。

子ども・子育て支援金は2026年4月分保険料から、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収することになります。

## ● 介護勘定

料率1.7%から引き下げ

◆ 介護保険料率 1.5% (被保険者:0.75% 会社:0.75%)

◆ 予算総額 **16億1,500万円**

収入

支出

科目	予算額(百万円)	科目	予算額(百万円)
介護保険収入	1,514	介護納付金	1,500
その他	1	その他	1
繰入金	100	予備費	114
合計	1,615	合計	1,615

## ● 子ども勘定

新設

◆ 子ども・子育て支援金率 0.23% (被保険者:0.115% 会社:0.115%)

◆ 予算総額 **3億円**

収入

支出

科目	予算額(百万円)	科目	予算額(百万円)
子ども・子育て支援金収入	296	子ども・子育て支援納付金	258
その他	4	その他	1
		予備費	41
合計	300	合計	300

# 2026年度 特定健診のお知らせ

特定健診は、2026年度中(2026年4月1日～2027年3月31日)の年齢が40歳～74歳の以下の方が対象となります。

①従業員の被扶養者(家族) ②任意継続、特例退職の被保険者(本人)と被扶養者(家族)

受診の方法は下記のIとIIの2通りがあります。計画的に受診をお願いします。



## 受診の方法

### I ベネフィット・ワン「ハピルス健診」

\*2026年3月18日から受付開始予定

	検査内容	検査項目の追加	受診方法	費用
① 特定健診	「身長、体重測定」や「血液検査」、「尿検査」など基本的な検査を受診していただけます。		WEB・FAX・郵送・電話のいずれかの方法でベネフィット・ワンへお申し込みいただけます。	<p>[特定健診のみ] 自己負担なし</p> <p>[検査項目を追加した場合] 健保補助額(20,000円)を超えた分を自己負担</p>
② 生活習慣病健診	特定健診には含まれない「心電図」や「大腸がん検査」などの検査項目が含まれます。	<p>乳がん検診、子宮頸がん検診などを追加することができます。</p> <p>※検査項目は病院によって異なります。</p>	 ハピルス健診 「健診予約受付センター」	<p>[生活習慣病健診のみ] 自己負担なし</p> <p>[検査項目を追加した場合] 健保補助額(20,000円)を超えた分を自己負担</p>
③ 人間ドック	時間をかけて、じっくりと健康診断やがん検診を受診していただくことができます。		 提携健診機関リスト	<p>健保補助額(20,000円)を超えた部分を自己負担</p> <p>※健診費用は医療機関によって異なります。</p>

### II 特定健康診査受診券(受診券)の利用

\*「健診ガイドブック」に同封してお送りします

	検査内容	検査項目の追加	受診方法	費用
④ 特定健診	「身長、体重測定」や「血液検査」、「尿検査」など基本的な検査を受診していただけます。	追加できません。	シャープ健保に「事前利用申込」の後、受診先へご自身で予約をします。	自己負担なし

特定健診の受診については3月下旬にお届けする「健診ガイドブック」およびシャープ健康保険組合ホームページ「健診のご案内」をご確認ください!



健診ガイドブック



健診のご案内

2026年度

# 保険料のお知らせ

## ◆特例退職被保険者および任意継続被保険者の上限保険料

保険料率 (支援金率)	2026年3月まで		2026年4月から		
	健康保険	介護保険	健康保険	介護保険	子ども・子育て支援金
	10.5%	1.7%	10.5%	1.5%	0.23%
標準報酬月額	440千円(28等級)		440千円(28等級)		
保険料額	46,200円	7,480円	46,200円	6,600円	1,012円

※任意継続被保険者は、各々保険料が異なりますので、別途ご案内を郵送いたします。  
 ※介護保険料は、40歳～64歳の被保険者本人または被扶養者家族が加入している場合に納付が必要です。  
 ※上記保険料とは別に、引き落とし手数料や振り込み手数料は各自でご負担いただいております。

## 健保組合のシステムが新しくなります!

シャープ健康保険組合では、現在、基幹システムの切り替えを進めております。  
 基幹システムの切り替えに伴って、健保組合が発行しておりました各種通知書等について、書面の発行からWEB上で閲覧(ダウンロードも可)いただく方法に変更となる予定です。  
 基幹システムの切り替えが完了し、実際に配布方法が変更となる時は、改めてご案内いたします。



2025年  
12月2日から

## マイナ保険証を基本とする 仕組みになりました

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか?

A

「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか?

A

マイナ保険証をお持ちでない方は、健保組合より交付した「資格確認書」を保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日…9:30～20:00(年末年始)  
 土日祝…9:30～17:30(を除く)  
 紛失・盗難などによる一時利用停止は  
 24時間365日受付

### 健保のLINE公式アカウント

#### シャープ健保de健康エール



家族みんなで今すぐ  
友だち追加しよう!

健保のLINE公式アカウント  
はじめました。  
あなたの健康をサポートする  
便利でお得な機能が満載♪



家族みんなで  
追加しよう

組合員も色々な補助や  
サービスを受けること  
ができます!



今すぐLINEで  
友だち追加!



健保情報誌 WELL Vol.67

発行: シャープ健康保険組合

〒581-8585 八尾市北亀井町3丁目1番72号

ホームページアドレス <http://kenpo.sharp.co.jp/>

- 健康保険の資格に関すること……………050-5530-3927
- 給付金等に関すること……………050-5530-3926
- 健診(従業員)に関すること……………050-5213-6591
- 健診(ご家族・OB)に関すること……………050-5530-3928
- 誌面に関すること……………050-5530-3925

