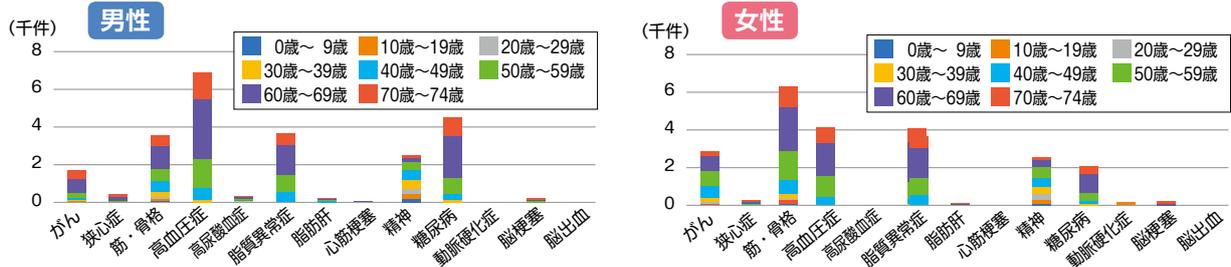


税理士国保のデータヘルス

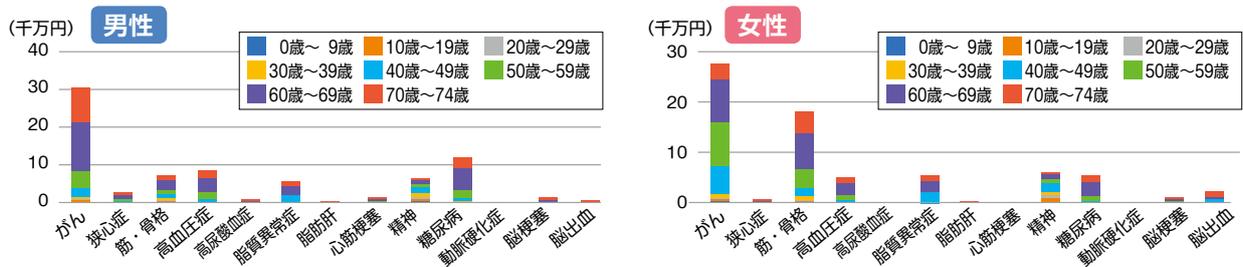
生活習慣と関連する主な疾病について件数と医療費を男女別・世代別にグラフにしました。件数を見ると男性は高血圧症、女性は筋・骨格系が多いことが分かります。医療費では男女ともがんが高額になっています。

毎年、健康診断を受け早期発見・早期治療で重症化しないよう気をつけましょう。なお、健康診断の結果、数値が基準値から外れている方には、通知や直接お電話を差し上げる場合があります。

令和元年度疾病別件数



令和元年度疾病別医療費



KDB システム「疾病別医療費分析(生活習慣病)R1年度累計」

かんたん!



体調
改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修●日常ながら運動推進協会代表 **長野 茂**

ストレスに効く!

ぶら下がり リラックスストレッチ

30秒×2セット

デスクワークなどでは、背中や肩の筋肉が緊張し続けています。ストレッチで腰回りをほぐすとともに、心もリラックス。ストレスを軽減させましょう。

1
イスに浅く座り、両足を大きく開きます。目は軽く閉じて、肩の力を抜きましょう。



2
息を吐きながら上体の力を抜き、脊椎の一つ一つをゆっくり折り曲げるようにして上体をぶら下げます(30秒間)。起き上がる時も勢いをつけずにゆっくりと。



目を軽く閉じて行いましょう

こんなときに

- デスクワーク
- テレビ
- トイレ など