

ラジオ体操で健康生活

病気やケガなど、身体の不調を感じてから、やっと健康の大切さに気付くということはありませんか？
大切なのは、身体の不調を起こしにくい健康な身体づくりです。

ラジオ体操は、たった3分で全身にある約200の骨と約400の筋肉を動かす極めて効率的な全身運動です。
5年後も10年後も健康に自信が持てるように、今できることから始めましょう！

塩竈市民の主な健康課題

R6 年度特定健診・後期高齢者健診より

高血圧の割合
約2人に1人

高血糖の割合
2人に1人

肥満の割合
約4人に1人



そんな塩竈市民にはラジオ体操がおすすめ！

ラジオ体操には以下のような効果があります。



- 1 全身運動による**基礎代謝 UP・血管年齢の若返り**
- 2 新陳代謝の向上による**脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り**
- 3 血行促進による**首・肩のこり、腰痛の予防・解消**
- 4 屈伸運動や跳躍運動による**骨粗鬆症の予防**
- 5 **目標を設定**することによる**活動力の向上**



豆知識コーナー

ラジオ体操は、2028年で100周年を迎えます。昭和・平成・令和と時代を超え、これほど国民に愛され、多くの方に広まっている体操は唯一のものでしょうか。いつでも、どこでも、誰でも気軽に実施できるラジオ体操をこれからも続けていきましょう。

第三者行為でケガをしたときは必ず届出してください！



交通事故や他人の飼い犬に噛まれるなど、第三者(自分以外の人)の行為で負傷したり、病気になったりした場合でも、国民健康保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、本来その医療費は加害者が負担するべきものですので、保険者が一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその費用を請求することになります。

その場合は、「第三者行為による傷病届」(市役所窓口または市ホームページからダウンロード可)が必要になりますので、速やかに提出してください。

国民健康保険について 問 保険年金課給付年金係 ☎355-6503
後期高齢者医療制度について 問 保険年金課医療係 ☎355-6519