

健康ニュース

VOL.77
2025.4.10



～今月の内容はこちらです～



1. +10 (プラステン) から始めよう！
2. 健康経営優良法人 2025 に認定されました
3. 健康情報をお届けします

1.+10 (プラステン) から始めよう！

今回は肩回りのストレッチをご紹介します。緊張やストレスが続くと、肩回りの筋肉が収縮し、肩こりなどにつながるといわれています。4月は環境の変化に伴い、緊張やストレスが続きやすい時期になりますので、仕事のすきま時間などにぜひ実践してみてください！

【パターン1】

- ① イスの背もたれに背をつけずに座ります
- ② 両手を腰の後ろで組み、肘を伸ばします
- ③ 左右の肩甲骨を寄せ、胸を伸ばします
- ④ ③の状態のまま組んだ手を上にあげます
- ⑤ ④の状態を15秒ほどキープします
- ⑥ ②～⑤を3セット行います

【パターン2】

- ① イスに腰掛け、背筋を伸ばします
- ② 左手を頭の上を通して右耳までもっていきます
- ③ 左手で頭を軽く引っ張り、頭を左に倒します
- ④ 右側の首筋が伸びていると感じるところで10秒キープします
- ⑤ 左右を逆に②～④をもう一度行います

2.健康経営優良法人 2025 に認定されました

健康経営優良法人 2025 では長野支部加入企業 591 社が認定され、前年よりも 100 社ほど増加しました。大規模法人部門、中小企業部門の内訳は下記のとおりです。

●大規模法人部門：12 社

●中小企業部門：579 社 **👉当社も認定されました！**

※中小規模法人部門では協会けんぽ加入 579 社のうち、特に優良な「ブライト 500」に 9 社、「ネクストブライト 1000」に 15 社が選出されました。

▼健康経営優良法人 2025 の結果についてはこちら

(「ACTION! 健康経営 (日本経済新聞社)」)

https://kenko-keiei.jp/houjin_list/



3. 健康情報をお届けします

しっかり睡眠時間をとっているのに、起きても疲れがとれていない・・・と感じたことはありませんか？そのような場合、睡眠の質が影響しているかもしれません。十分な睡眠時間を確保することは大切ですが、睡眠の質を高めることも同様に大切になります。

そこで今回は睡眠の質を高める方法についてご紹介します。

▼詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r06/0306/>



【健康ニュースは、全国健康保険協会長野支部より配信されるメールマガジンを参考に発行しています。】(総務)