



「家庭常備薬等」 WEB申込のご案内

おトクなセルフメディケーション
税制が2026年まで延長中!

■申込方法

- 1 下記URLを直接入力していただくか右下のQRコードからアクセスしてください。
<https://www.blancnetplus.com/h1/a/oitabank/>
- 2 ログイン画面が表示されますので、IDとパスワードを入力してください。
ID: ooitabk パスワード: 202604
- 3 画面の内容に従って商品を選択し、必要事項を入力した後に送信してください。



使用期限が
切れてる薬は
ありませんか?

■WEB申込取扱期間

2026年4月7日(火)～30日(木)
※期間外の申込受付はしていません。

■商品お届け時期

2026年5月中旬頃
※所属部課店に届きます。

■代金支払い

商品の到着後10日以内に納品書に記載の口座へ各自お振り込みください。



お申込は
こちらから♪



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



筋トレは体づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

カーフレイズ

- 1 足を肩幅くらいに開き、バランスを保つために壁や椅子などに手を添えます。
- 2 両足のかかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちになります。
- 3 かかとを上げきったら、元の位置に戻します。
- 4 20回を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

かかとを上げ下げする動作を
繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

ふくらはぎの
筋肉を
意識する



2

ゆっくりと
上げ下げを
繰り返す



どんな効果
がある?

カーフレイズでは、ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行時に地面を蹴り出す役割を担い、歩幅や歩く速度に関係しています。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、足の血液を心臓へ押し戻す働きもあります。デスクワークなどによる足のむくみ予防にも、この筋トレはおすすです。

筋トレを安全に効果的に
行うために、動画で正しい
フォームと動きをチェックし
ましょう。

動画も
CHECK! /

