

## 働きながら、身体活動量アップで健康づくり！

### 身体活動の効果

- ▶ 身体活動が多いと、生活習慣病・死亡リスクが低い
- ▶ 身体活動を行うと、病気にかかるリスクが低い
- ▶ 座りっぱなしの時間が長くと死亡リスクが高くなることが報告されています

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

### 推奨事項

- ▶ 歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨（1日約8,000歩以上に相当）
- ▶ 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨
- ▶ 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨

## 今の自分の状態を確認しましょう check!!

### 健診結果

▶ 健診や保健指導は受けましたか？

健診結果は現在の健康状態を示します。

自身の生活習慣を振り返り、健診結果に応じた生活改善をはじめましょう。



### 歩数

▶ 1日の歩数は？

スマホのアプリで普段何歩歩いているか確認しましょう。

自分の歩数を確認するために、万歩計やスマートウォッチの購入を検討することも、健康づくりの**第一歩**です！



### 運動習慣

▶ 1週間の運動時間は？

1週間で何分運動したか、思い出してみましょう。

0分の場合は、少しでもいいので計画的・定期的に行える運動がないか考えてみましょう！



### 座位行動時間

▶ 1日に何時間座り続けている？

仕事中、どのくらいじっとしている時間があるか思い出してみましょう。

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、時々立ち上がって身体を動かしましょう！



## 毎日の生活の中でコツコツ体を動かしましょう

～働きながら時間を見つけて体を動かし、座りすぎを防ぎましょう～

### 歩く時間を意識的に増やす

- ★ 車通勤の方は、車を遠くに駐車して歩く
- ★ 昼休みの時間に10分ウォーキングする
- ★ エレベーターを使わず階段を使う

朝や昼など、すきま時間を活用してみましょう



### 家庭でも工夫を！

- ★ テレビのCM中は立ち上がって体操や足踏みをする
- ★ エアコンやテレビのリモコンは手元に置かず、立ち上がって操作する場所に置いておく

テレビを見ながら筋トレやストレッチをすることもGOOD！



### 座りすぎないことを意識する

- ★ バスや電車での移動中は座らないことを意識
- ★ 待ち合わせ場所ではかかとあげをして待つ

座りっぱなしは健康リスクを高め、腰痛や肩こりにもなりがちです。「座りすぎない生活スタイル」を心がけましょう。



- ★ 立ち上がったついでに体操する
  - ➡ トイレへ行く時に背中を曲げ伸ばしをする
  - ➡ コピー機の前で伸びをする
- ★ 電話に出るときに立ち上がる

気分もリフレッシュ♪

