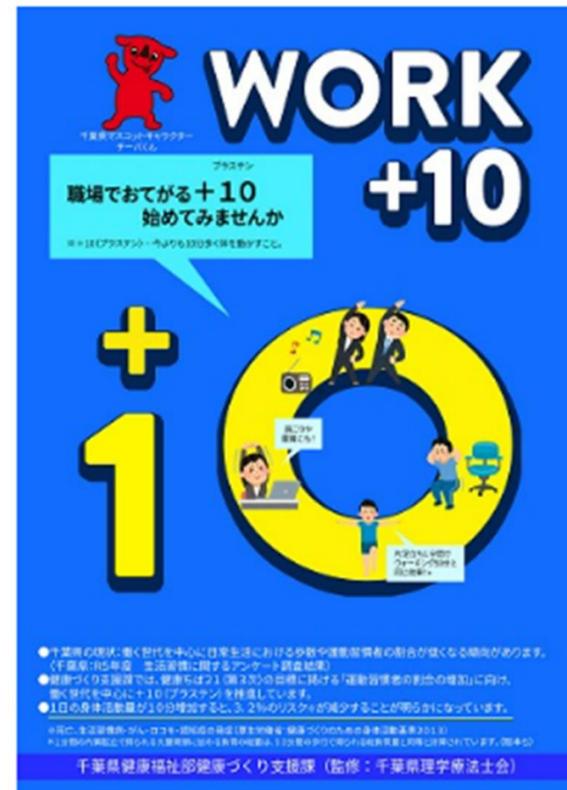


今より10分多く体を動かそう

普段の生活に取り入れよう！

1. 「+10プラス・テン」を始めよう

- 千葉県では、働く世代を中心に、運動習慣者の割合が低くなる傾向があります。※R1特定健診の標準的質問項目における運動習慣者の割合 40～64歳男性29.7%、女性25.7%
- 1日の身体活動量を10分増やすことで、死亡、生活習慣病・がん・ロコモ（基本的な運動能力が低下している状態）・認知症の発症が、3.2%減少することがわかっています。
- 忙しい中でも、自身のライフスタイルに合わせて、日常生活の中で気軽に体を動かすことが大切です。



千葉県ホームページ『+10（プラステン）』参照

リーフレットに掲載されている運動の解説を、ナレーション音声で聞くことができます。



県健康づくり支援課HPより引用

2. すきま時間に運動を取り入れよう

疲れ解消！ 仕事合間にできる運動

- ★ 座りっぱなしをやめて、30分に1回は立ち上がりましょう。
- ★ 首や肩を伸ばし、ストレッチしましょう。
- ★ 腰痛対策に、前かがみになり膝を曲げ手を伸ばしましょう。腰が伸びます。
- ★ 片足立ち（転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう）



筋肉を伸ばす運動を取り入れよう

階段を下りる等の、筋肉を伸ばす動作が筋肉の増強に効果的です。

左右 30秒 × 2回

< 座り片足上げ >

- ①イスに浅く座り、腰を伸ばす。
- ②片方の足を床につける。
- ③もう片方の足首を直角に曲げ、膝をまっすぐに伸ばす。
- ④床から10cmほど上げ、30秒キープする。



3. 息がはずむ程度のウォーキングで効果的な運動習慣を

正しい姿勢で大股で歩く等、適度な負荷を付けたウォーキングを続けると、代謝がよくなり、肥満の予防や血糖値の改善につながります。

脚の骨に適度な負担がかかり、骨粗鬆症予防にもなります。自分のペースで歩くことで、気分転換やストレス解消にもつながります。

千葉県では、「日常生活における歩数の増加」を目標に掲げています。



< 健康ちば21(第3次)目標値 >

20～64歳	男性	8,000歩/日
	女性	
65歳以上	男性	6,000歩/日
	女性	

普通の速さで10分歩くと約1,000歩になります。

元気に働く身体

をキープしよう！

1. 転倒災害と職場の安全について

- 業務中に転倒し骨折等の重傷につながる災害を**転倒災害**といいます。
- 「つまづき」や「すべり」等による転倒災害は、50歳以上を中心に増加します。
- ◆ 転倒災害を防ぐため、**日頃から身体を積極的に動かすことが大切です。**
- ◆ 同じ姿勢は避ける、片手ではなく両手で作業する等、**上手に身体を使うことで、腰痛予防につながります。**
- ◆ 事業所が**従業員の安全、健康を考えた取組みを行うことが必要です。**



転倒災害対策が「職場のあんぜんサイト」(厚生労働省)に、掲載されています。

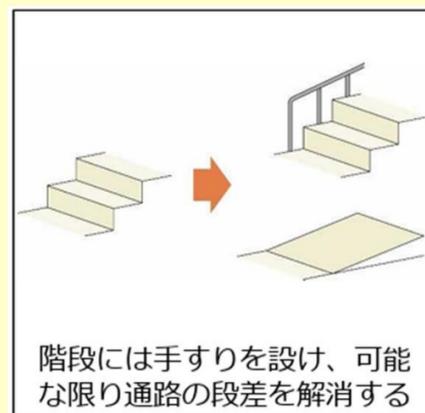


茂原労働基準監督署 監修

2. エイジフレンドリー(高齢者の特性を考慮すること)に取り組もう

- 健康寿命の延伸等により、働く高齢者の割合が増加しています。
- 高齢者は身体活動が低下する等の理由で、若年層に比べ労働災害の発生率が高くなっています。
- ◆ 高齢者も含め、全ての労働者が安全に働くことができるよう、**エイジフレンドリーな職場を目指しましょう。**

<取組例>



階段には手すりを設け、可能な限り通路の段差を解消する



通路を含め作業場所の照度を確保する

エイジフレンドリーガイドライン(厚生労働省HP掲載)より一部抜粋

3. 安全な職場を目指すためにできること

転倒・腰痛予防に手軽な運動

「ロコトレ」を紹介！



厚生労働省
「毎日かんたん！ロコモ予防」
特設Webコンテンツ
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/locomo/>

いきいき健康体操
動画(YouTube)



1回4分！

厚生労働省 労働安全衛生総合研究事業で制作

職場の熱中症対策

熱中症での死傷者数は、年々増加傾向です。

水分や塩分補給を行う等、予防方法を知りましょう。

毎日の体調管理に努め、無理せず休憩しましょう。



厚生労働省
熱中症予防情報
をチェック→

