



まずは足元から！

福井県では今年度より、スニーカーなどの歩きやすい靴で通勤・勤務し、仕事で歩く機会や運動する機会を増やす「新たな県民運動」を始めました。1日プラス1千歩増（プラス10分）を目標に掲げ、車に依存した生活習慣を見直し健康づくりにつなげる事業となっています。

目的や機会もなく、いきなり1千歩、10分多く歩くというのも難しいことです。そこで事業所で、決められた曜日に当該事業を実施し、徒歩通勤や階段の活用を勧めてみるのはいかがでしょうか。難しく考えず、いつもより少し遠回りをする、階段を使うだけでプラス1千歩は達成できます。

まずは週1回取組みやすいことから、職場全体で取組んでみましょう。職場全体で取組むことで、従業員も「継続」しやすく、全員の健康意識の向上にもつながります。

事業所の健康づくり応援情報誌



発行日:平成 29 年 9月 4日
 発行:福井県丹南健康福祉センター
 連絡先:0778-51-0034
 0778-22-4135
 Mail : t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp

※事業主および健康管理担当者のみなさまへ
 こちらは Change の解説版となっております。健康管理担当者や経営者のみなさまの事業所の健康づくりの取組みを応援するための情報を掲載しております。従業員のみなさまの質問の回答や健康づくり事業の資料にお役立てください。

職場でできる運動 はじめよう！

平成二十四年の国民健康・栄養調査によると運動習慣のない二十〜六十四歳は76.5%です。また、福井県は車社会といふこともあり歩数の平均値(表1)も全国に比べて低い値となっており、生活習慣病の予防に効果があるとされる目安(8千歩)を下回っています。このように**働き盛り世代のほとんどに運動習慣がない**という現状があります。

運動することは、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の予防、「歩く」「走る」「立つ」等といった筋力やからだ機能の維持にもつながります。また、心肺機能の向上により疲れにくくなり、血行促進による肩こりや冷えの改善にもつながります。身体面だけでなく気分転換やストレス解消といった精神面にも良い影響を及ぼします。

運動のメリットは理解していても、日中のほとんどを職場で過ごす働き盛り世代に、「運動を継続させること」としても困難です。だからこそ、日中のほとんどを過ごす「職場」で「**継続できる運動**」を始めてみませんか？運動の第一歩は「**継続する**」ことです。無理をせず手軽な運動から始めてみましょう。

みんなラジオ始めよう！

職場のみんなで手軽に続けられる運動といえば、歩くこと以外にも、「ラジオ体操」があります。ぜひ、職場のみんなでラジオ体操(略して「みんなラジオ」)に取組んでみませんか。

ラジオ体操はリズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができ、跳躍もあり筋力を強化できる運動にもなっています。

朝の運動は**脳の活性化**に役立ち、日中の運動は**リフレッシュ**や**ストレス解消**になり、**仕事の効率アップ**にもつながります。ぜひ始業前や昼休み中に従業員全員で取組んでみましょう。

当センターでは**無料で「1級または2級ラジオ体操指導士」**を派遣しています。(※派遣できる事業所には限りがあります。お早目に当センターまでお問い合わせください。)職場のみんなで正しいラジオ体操の動きを学びましょう。



「みんなラジオ」や「スニーカービズ」、その他にも事業所で取組んでいる健康づくりがありましたら、当センターまでお知らせください！当情報誌での紹介および福井県のホームページに事業所名を掲載させていただきます！詳しくは当センターまでお問い合わせください。

表1) 歩数の平均値 (20-64歳)

	男性	女性
全国(歩)	7790.9	6893.5
福井県(歩)	7409.7	6566.4

表2) 運動週間の有無

	総数	男性	女性
運動習慣なし(%)	76.5	73.5	78.5
運動習慣あり(%)	23.5	26.5	21.5

※平成24年 国民健康・栄養調査より

福井県は全国と比較し歩数の平均値が**低い**！

