

取り組みへのヒント

働く人が職場で積極的にからだを動かし、活動的に過ごせるような取り組みは、働く人の健康を守ると共に、労働生産性を高める上でも大切です。普段の生活の中で意識してからだを動かし、健康づくりを行いましょう。

①歩く機会を増やす

プラス・テン
「+10分」を目指して歩く機会を増やしましょう。デスクワークが多い職場では、スニーカービズに取り組み手軽に歩く機会を増やすこともおすすめです。

②ラジオ体操を行う

毎日少しの時間を利用して、ラジオ体操を行ってみませんか？ラジオ体操を継続して行うことで、筋力アップや血流がよくなる、代謝があがる等の効果が期待できます。始業前や昼休みの時間を利用して、ラジオ体操を行ってみましょう。

③階段を利用する

階段を利用することは、立派な運動です。階段を上るときはお尻や太ももの裏、降りるときは太ももの前の筋肉を鍛えることができます。階段を積極的に利用しましょう。

④30分ごとに座りっぱなしをブレイク（中断）する

できる限り頻繁に座りっぱなしにならないようにすることが、食後血糖値や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に重要であることが報告されています。座りっぱなしにならないように、声を掛け合いましょう。また、昇降デスクの利用も座りすぎの解消につながります。

⑤市民等に、からだを動かす機会を推進する

市民向け等に、からだを動かす機会を推進してみませんか？どんな取り組みが行えるか市と一緒に考えることもできます。パンフレットの設置等、できることから健康づくり推進へのご協力をお願いいたします。

栃木市マスコット
キャラクターとち介

