

忙しい今がチャンス

あなたの健康が 家族へのおくりもの



少しの工夫があなたの健康を守ります！できることから健康づくりを始めましょう

◆ステップ1：毎年健康診断を受けて体の状態をチェックします

加入する健康保険ごとに受けられる健診が異なります。

- ▶ 会社の保険証を使用している方、扶養者の方は会社が実施する健診
- ▶ 市町村国民健康保険に加入している方はお住まいの市町村が実施する健診

健診結果に異常があれば専門職のサポートを受けられます。



◆ステップ2：生活習慣の見直しをします



食事

- ・よく噛んで食べましょう
- ・朝食も含めた1日3食食べましょう

運動

- ・隙間時間にできる運動を
- ・活動時間を増やしましょう



休養

- ・質のよい睡眠を
- ・リフレッシュや趣味の時間をとりましょう



◆ステップ3：生活の中で、活動時間を10分増やします

例

スキマ時間の活用

- ・洗面台や階段の踊り場でストレッチする
- ・階段を利用する

例

環境づくり

- ・事務所を歩くようにコピー機などの配置をする
- ・近場はなるべく歩く

例

タイミングの工夫

- ・健診前に取り組む
- ・朝礼など、職員が集まるタイミングに行く

夷隅地域・職域連携推進協議会
事務局：千葉県夷隅保健所（夷隅健康福祉センター）
0470-73-0145

健康づくりのヒントは
こちら



～地域・職域連携推進事業では地域保健と職域保健が共同・連携して、
みなさんの健康づくりを進めています～

働く世代に伝えたい！ロコモ予防で健康な毎日を

▶ロコモティブシンドロームとは…

骨・関節・筋肉・神経などの障害で移動機能の低下している状態を「ロコモティブシンドローム」⇒通称「ロコモ」と言います。

勤務中の転倒や腰痛等を防ぐためにも、ロコモチェックを始めませんか。



「ロコモ」をより詳しく

☑あなたのロコモ度は？「立ち上がりテスト」

～両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを判定します～



反動をつけずに
立ち上がる



立ち上がって
3秒間保持

方法 ①40センチの高さの台に両腕を組んで腰掛ける。

②両足は肩幅くらいに広げる。

③床に対してすねがおおよそ70度になるようにして反動をつけずに立ち上がる。

④立ち上がった後3秒間姿勢を保持する。

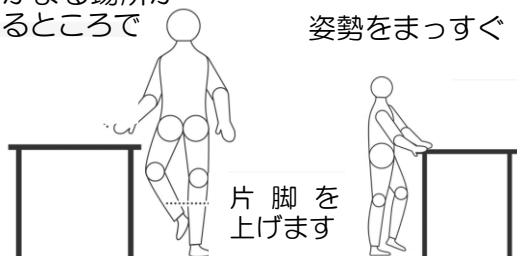
☑今すぐできるロコトレをご紹介！

①、②どちらも1日3セットを目安に

①片脚立ち 左右とも1分間で1セット

つかまる場所が
あるところで

姿勢をまっすぐ



片脚を
上げます

②スクワット 5～6回で1セット

膝がつま先より前
に出ないように



☑食材選びでロコモ対策ができます！



バランスの良い食事をするポイント



1. 毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、彩りのよい献立に牛乳・乳製品、果物を毎日適量に食べること。

2. 骨や筋肉の「素」となるたんぱく質、不足しがちなカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を心がける。

▶自覚症状がなくても要注意！

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていたり、すでに進行している場合が多くあると言われています。ロコモを防ぐためには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが大切です。

