今より１０分多く体を動かそう

１．「＋１０プラス・テン」を始めよう

普段の生活に取り入れよう！

- 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。

長生保健所（長生健康福祉センター）地域・職域連携推進協議会　事務局:長生保健所　地域保健福祉課　R7.11作成

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。

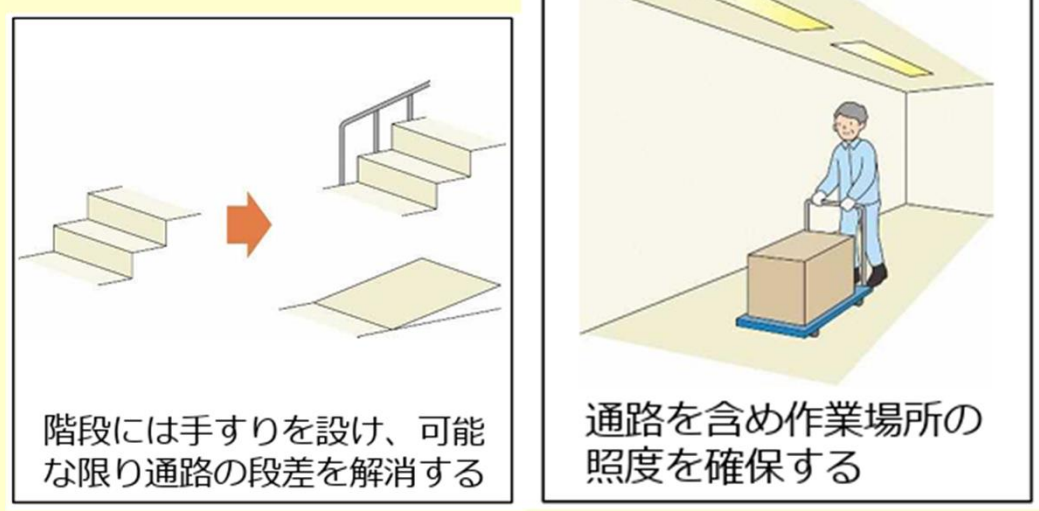
茂原労働基準監督署　監修

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＞



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！

自分の足で一生歩ける体に
毎日かんたん！
ロコモ予防

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➡

長生保健所（長生健康福祉センター）地域・職域連携推進協議会　事務局：長生保健所　地域保健福祉課　R7.11作成