



いきいきと働くための職場運動

座りっぱなしのライフスタイルは、筋肉の代謝や血流の悪化を招きます。
1年に1回、MYライフ・ドックで「あなたの身体活動」を見直してみませんか？

職場運動で、仕事のやる気と健康度UP



近年の研究から、オフィスワーカーにおける「座りすぎ」は、健康に悪影響を及ぼすだけでなく、生産性を左右する「仕事への前向きな姿勢（ワークエンゲイジメント）」をも損なう可能性が明らかになっています。

活動量計で座位行動を測定しているMYライフ・ドックの受診者データを分析した結果、職場運動（全員でストレッチや軽い運動を実施）に頻繁に取り組んでいる人ほど、仕事に対して前向きな姿勢であることがわかりました。「座りすぎ」解消のための職場運動で、いきいきと働ける職場づくりを目指してみたいはいかがでしょうか。



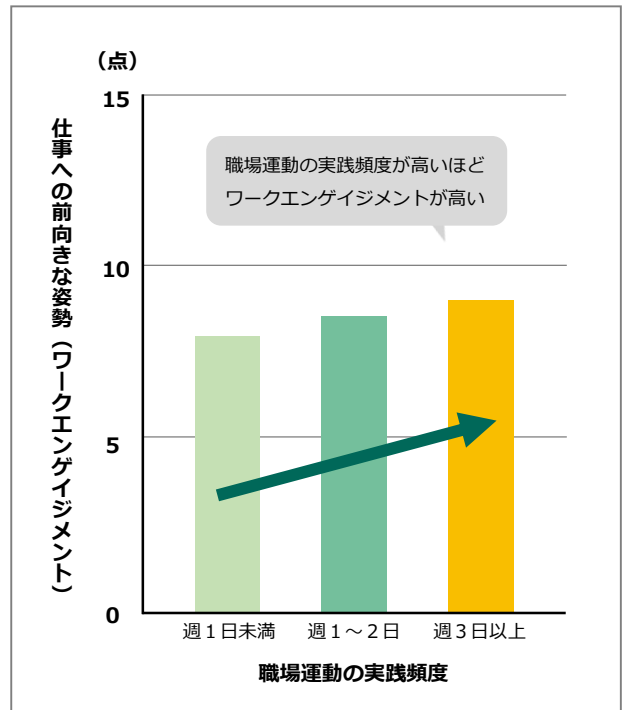
公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

神藤隆志 博士（体育科学）

専門分野 中高年齢健康運動論、発育発達学

主な研究テーマ 勤労者の身体活動・運動促進

職場運動と「ワークエンゲイジメント」の関連



【出典】 神藤ら, 第73回日本体力医学会 (2018)

座りすぎをチェックしてみませんか

MYライフ・ドック®とは？

従来の人間ドックに加え、活動量計を使い座りすぎや活発度といった「身体活動」も評価する日本初のドックコースです。

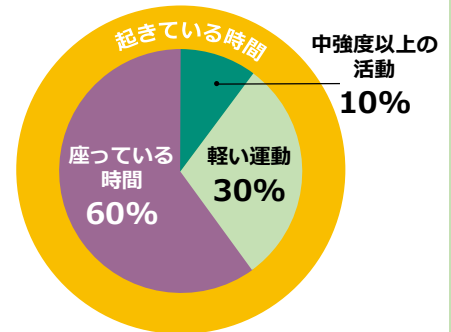


明治安田厚生事業団と明治安田新宿健診センターが共同開発したオリジナルな健診システムで、受診された方には、健診結果だけでなく、「座りすぎ」や「活発度」から活動タイプを4つに分け、タイプ別のアドバイスをご提供します。

お問い合わせ

明治安田新宿健診センター
(03) 3349-2734

一般的な従業員の1日の生活時間 (睡眠時間は除く)



公益財団法人 明治安田厚生事業団 調べ (2018)

※MYライフ・ドックは、法人契約のみとなっております。人間ドック以外にも様々な健診と組み合わせてご利用いただけます。
※MYライフ・ドックは、一般財団法人 明治安田健康開発財団の登録商標です。