

健康経営②

職場では、こんな取り組みを！

9/21号では、健康経営の概念について掲載しました。今回は、職場で取り組んでいた
きたい活動をご紹介します。

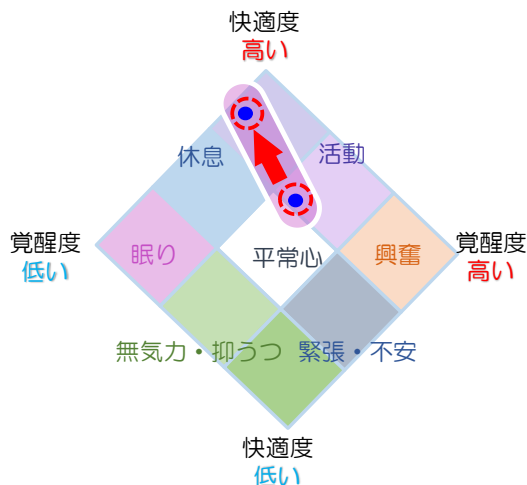
▶座りすぎを改善

近年座りすぎることでの健康状態の悪化が報告されています。立位で仕事をする
ことで、下肢の血流の改善、姿勢の変化による疲労感の軽減、眠気対策、会議を短縮
することができます。30分に一度、少なくとも1時間に一度立ちあがることをおすす
めします。例えば、時計の音楽などを立ちあがるきっかけに
してみてはいかがでしょうか。



座位時間の測定をしてみませんか？
個人・職場全体の座りすぎを
見える化します。

▶簡単な体操の導入



職場で短時間の簡単な体操を取り入れるのも効果的です。私たちの研究では、昼食後の眠気や疲労がたまりやすい午後3時に、3分間の体操を実施することで、リラックスして働きやすい状態になることがわかりました。

職場に体操を取り入れて
みませんか？
効果評価もできます。

体操後にリラックスしたことがわかります

日本人間ドック学会にて報告(2017)

▶身体活動量を増やす

身体活動量を増やす取り組みも大切です。たとえば活動量計を装着して、歩数や活動の状態を把握してみましょ
う。最近では、チームで競いあったり、コミュニケーションをはかるプログラムと組み合わせることで、楽しくできる取り組みも行われ
ています。



身体活動を見る化してみませんか？
コミュニケーションアップが期待できます。

ちょっとした意識を変えることが、健康づくりの第一歩。職場に合った楽しくできる活動を考えて、少しずつ職場環境を改善していきましょう。

健康経営に関する支援・協力をさせていただきます。
お気軽にお問い合わせください。

「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

ウェルネス開発室 室長代理 埴智史 (アメリカスポーツ医学会認定Exercise Physiologist、健康運動指導士)