

特集 自宅でも
職場でも

その10分が 健康への鍵



「運動しよう」と思っている人も、時間がとれないという人も多いのではないのでしょうか。市のアンケートでも、特に20歳～39歳の人の多くは、運動習慣がないことが明らかになりました。運動不足はさまざまな健康リスクにつながりますが、実は10分未満でも体を動かす工夫をすれば、生活習慣病予防や疲労回復などの運動効果があることが近年分かってきています。まずはできる範囲から、体を動かしてみませんか。

健康づくり課 ☎841-1458、☎841-3039

運動不足は生活習慣病や
要介護状態のリスクを高める



自覚症状なく忍び寄る
大きな病気のリスク

どの大きな病気を引き起こす原因になります。

運動不足は、高血圧症や糖尿病など生活習慣病の原因の一つです。生活習慣病は自覚症状がないまま40歳代以降で増加し、50歳代以降で心疾患や脳血管疾患な

また、運動を何もしなければ筋肉量は20歳代から低下します。筋力低下は変形性関節症や転倒による骨折のリスクを高め、将来要介護状態になる可能性を高めます。

歩くだけでも
疾病予防に効果あり



忙しくてもまず10分
自分のための第一歩

くなるというデータも。

仕事や家事、子育てに追

リスクを下げるためには、日常生活で体を動かす意識が大切です。家事をするときや子どもと遊ぶとき、通勤や通学の移動のときなど、少し多く歩いたり、体を動かしたりするだけで効果があります。

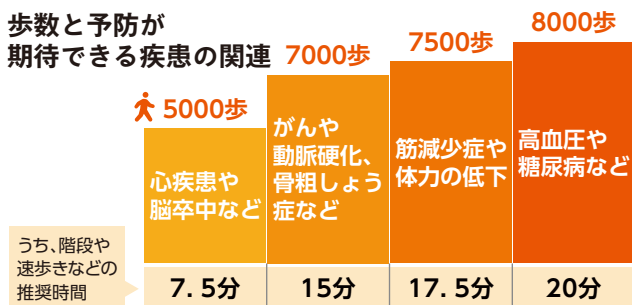
1回10分未満の運動を複数

忙しいからこそ、自分のための10分を、できることから探してみましよう。

運動と同等の効果があると

されています。また、座っている時間や横になっている時間が長いほど、寿命が短

時間があるほど、寿命が短

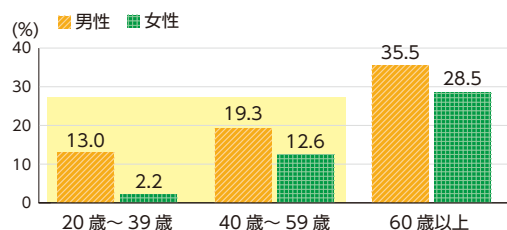


出典：中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所）

「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」より一部引用、改変

運動習慣のある人(※)の割合

※ 1回30分以上、週2回の運動を1年以上継続している人



市内の働く世代の運動習慣が少ない

(第3次枚方市健康増進計画策定時アンケートより)

歩く目安は1日8000歩

ただし、無理は禁物

生活習慣病の予防に効果があるのは1日8000歩程度とされています。一方で、1万2000歩以上歩くと足腰に負担がかかり膝痛や腰痛などの原因になることも。スマートフォンや歩数計なども活用し、無理のない範囲で歩数を調整しましょう。

平均10分で約1000歩

近いところは歩いて積み重ね

成人の平均速度で歩くと10分で約1000歩。8000歩と聞くと大変そうに見えますが、家や職場内でのこまめな歩行も合わせれば、少し意識を変えるだけで達成可能な歩数です。



歩数を増やすポイント

階段で移動を運動に

※膝痛や腰痛がある場合は無理をしない

日常生活の移動でエレベーターの代わりに階段を使うと歩数プラス！上りだと筋力トレーニング要素も加わり筋力低下の予防にも。



子どもは頼れるトレーナー

子育て中の人は、子どもと一緒に遊ぶことで歩数プラス！公園で一緒に走ったり遊具に登ったり、ついていだけで運動になります。



痛みを予防するために

歩くための筋力維持も

歩くだけでは筋力はつきません。筋力が低下すると、足腰に痛みが生じる恐れも。適度な筋トレで筋力を付けましょう。

手軽にできる筋トレ

- ・階段を上る
- ・スクワット
- ・椅子に座ったまま太ももを上げる



歩いた後はストレッチを

歩いた後のストレッチ不足は膝痛や腰痛の原因に。寝る前などに、太ももやふくらはぎ、上半身のストレッチをすると効果的。

ストレッチのポイント

- ・弾みをつけない
- ・息を止めず、深呼吸しながら
- ・伸ばしている筋肉を意識する
- ・同じポーズは20秒～30秒キープ



市はあなたの「歩く」を応援します

※ひらかたポイントを受け取るには、登録が必要です。

ウォーキングwithスマホ(ひらポアプリ限定)

スマートフォンを持って歩くとポイントがもらえる！1日5000歩で必ず1ポイント、1日8000歩でさらに1ポイントを進呈！

詳細はこちら▼



健康ウォーキングマップの活用を

京街道などの「京阪電車沿線」のコースと、「枚方八景」を巡るコースを紹介しています。

▶120日チャレンジ(アクティブトライ)

120日間の運動記録をつけてひらポをもらおう。

▶トライアル月間

指定されたコースを期間中に歩いてクイズに答えるとひらポがもらえます(次回は10月頃を予定)。

NEXT PAGE

健康づくりに取り組む企業を紹介

PICK UP

働く世代にとって大切な職場での過ごし方

世界的に見ても日本のオフィスワーカーは「座っている時間」が極めて長いことが分かっています。働く世代が大半の時間を過ごす職場全体での取り組みが、健康のための「10分」につながる大切な鍵となります。

ひらかた健康優良企業に登録し、市の健康講座などを活用しながら従業員の健康づくりに取り組む安積建設株式会社の皆さんに話を聞きました。

企業インタビュー



一番大事にしていることは 健康で長く働ける会社にあることです

経営者として「社員に健康で長く働いてもらい、生活を守ること」を一番大事にしています。人が資本の建設業界では、社員ひとり一人が元気でなければ担える仕事に限られ、会社の生産性も下がってしまい、双方が悪循環に陥ってしまいます。保険などの事後の対策だけでなく、予防として、社員旅行に散策を取り入れみんなで歩くなど、健康づくりも加えた両輪で社員の健康を守れるようにしています。

現場での作業も多く勤務時間内の取り組みは限られますが、私が健康を大事にするという方針を掲げていることで、担当者も積極的に健康につながる情報を社内に取り入れてくれています。今では健康に対する社員の意識も変わってきました。

人口減少で人手不足の傾向があるこの時代だからこそ、社員が生き生きと元気に仕事ができる会社にしていきたいですね。



安積建設株式会社
代表取締役
安積 輝義さん

私の健康づくり
筋力維持のためにフィットネスバイクを購入し、自宅で毎日15分ほど汗を流しています。



健康づくりを担当
企画総務部 浦野さん

私の健康づくり
野菜を食べよう心掛け、最近はブロッコリーをよく食卓に取り入れています。

健康診断結果を確認していると、現場業務の社員は、体力面では問題がなくても、生活習慣が乱れている人が多いことが分かりました。そこで市の制度を活用して健康講座を開催しました。社内にはいない専門職の人が話してくれるので、社員も納得して聞いてくれてとても助かっています。他にも市と連携して野菜摂取量の測定をしてからは社員同士競い合っって野菜を取るようになり、みんなで健康づくりに励むきっかけになっています。



従業員の声
企画総務部 川添さん

私の健康づくり
甘いものは食べ過ぎないように気を付けています。

私はデスクワークが中心で、気が付くと肩こりになってしまうことも。市の健康講座で「30分に1度は立ち上がる方がいい」と聞いてから、座りっぱなしになっていないか意識するようになりました。少し離れた場所のコピー機を使ったり、立ち上がって体を伸ばしたりして気を付けています。社内では市が発信する健康コラムや運動教室の案内が共有されるので、予定が合えば教室に参加するなど、少しずつできる範囲で取り組んでいます。



私たちの会社でこんなことをしています!

協力

安積建設株式会社
(田口4-59-8)

現場を指揮監督し工事を完成させる施工管理を中心に、建築工事や土木工事を幅広く手掛ける総合建設会社。



▲手入れをする浦野さん。今年はブドウやレモンなど果物を中心に育てているとのこと

浦野さん 会社の敷地で花や果物、野菜を育てています。毎日立ったりしゃがんだり、世話をするだけで適度な運動になるので、社内に広めていこうと考えています。育てた作物はみんな持ち帰って食べることで、コミュニケーションのきっかけにもなっています。

アイデア紹介

事業者の皆さまへ 始めましょう、 健康経営®

※「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。

人手不足の今だからこそ 従業員の健康が企業の力になります

「健康経営」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員が体調を崩したり、辞めざるを得なくなることは、企業にとっては大きな損失です。

健康づくりに企業全体で取り組むことは、従業員を大切にするというイメージアップだけでなく、生産性の向上や従業員同士のコミュニケーションの円滑化にもつながります。

「健康づくり、何から始めればいいのか？」 市がサポートします

STEP1 まずはここから

ひらかた健康優良企業へ登録

ひらかた健康優良企業とは…

登録した企業に市が健康づくりのサポートをする制度。「健康づくりのノウハウがない」「何から始めていいかわからない」というときも大丈夫！市の専門職が健康講座や事例紹介に対応します。

全て
無料

詳細・
申し込み▼



登録までの流れ

市健康づくり課へ申し込み

(左記コード)

市担当者から連絡

ヒアリング

登録・サポート開始

STEP2 ステップアップ

「健康経営優良法人」を取得

健康経営優良法人とは…

経済産業省の認定制度。認定されると求人情報やホームページに専用ロゴマークを使用できるようになり、企業イメージの向上に効果的。

詳細は
こちら▼



2027年度
の申請は
10月



◀健康経営優良法人ロゴ
(左・大規模法人部門、
右・中小規模法人部門)。

申請のサポートも

市事業協定先の明治安田生命保険相互会社 大阪東支社が健康経営優良法人申請の書類の作成をサポートします(無料)。

TOPIC イベントに参加

8月29日(土) \STEP2申請時の実績にも/ 健康づくり企業対抗運動会

午前10時30分～午後3時、KTM河本工業総合体育館。対象はひらかた健康優良企業登録企業の従業員(家族の応援参加も可)。申し込みはフォーム(右記コード)で枚方市スポーツ協会へ。

詳細・
申し込み▼



Point

体育館開催のため天候の心配もなく暑い時期でも安心！ハードな種目がないので誰でも楽しめます！



昨年度は
13社103人が競技参加

昨年度参加企業の声

枚方つーしん運営
株式会社morondo
カトウーさん



異業種交流もでき、新鮮で楽しかったです。想像以上に体が動かないと気付けたことで運動を始める良いきっかけになりました。今年も多くの企業と交流したいです！

昨年度の様子は
「枚方つーしん」でも掲載中！▶



さあ、健康経営を始めてみましょう！