

職場で
みんなで



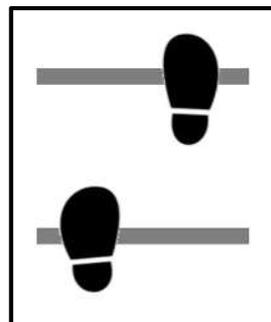
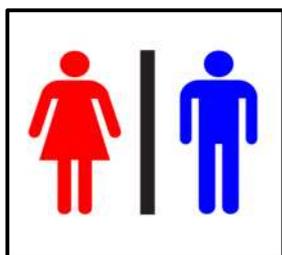
活動量Up!

労働
生産性
Up!

1日の中で一番長く過ごす場所はどこですか？ 布団の中？

『職場』、という方が多いのではないのでしょうか。

身体活動不足と長い座位時間は、2型糖尿病、運動器障害などの健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります。こまめに動きましょう。

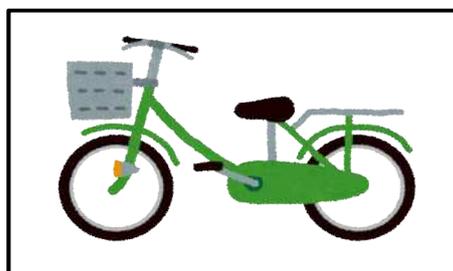


普段から、別のフロアや遠くのトイレを利用する
ゴミ箱の数を減らし、立って遠くまで

廊下やフロアに
足形や横線を描いて
踏むように大股で



座りすぎないように、
30分に1回、立ち上がって動きましょう
椅子に座らない「打合せ」も

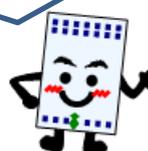


今日は通勤方法変更！
「自転車デー」
「スニーカーデー」



スマホやウェアラブル端末で
1日の活動量、歩数を知ろう
歩数によるポイントゲットで
自販機で飲み物と交換もできる！

職場での取り組みの参考事例や
身体の動かし方の案内など、
「健康づくりのための
身体活動・運動ガイド2023」
(厚生労働省)も参考にご覧ください。



長野市保健所健康課
電話226-9961 FAX 226-9982