



SAPP
RO



スタート！健康生活 階段でからだに活力を

今より10分多く体を動かそう

少しでも、まずは体を動かすことが大切です。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。今より毎日10分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム・認知症の発症リスクが減少するといわれています。体力の維持・向上のためには、1回あたり30分以上の運動を週2日以上行うとよいでしょう。

*ロコモティブシンドローム：年齢とともに骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態

出典：身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン（2023年8月版厚労省）





今日も明日も
みんなでのぼろう

働き続けられるための健康

50代後半になると若年時に比べ、平衡機能、薄明順応、視力、聴力、伸脚力、瞬発能力、運動調整能などに大きな低下がみられると言われています。運動やスポーツを通じて、筋肉量や持久力などを維持することで、高齢期におけるロコモティブシンドロームやフレイル、サルコペニアの予防につながり、働き続けるための健康状態が保たれます。

*ロコモティブシンドローム：年齢とともに骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」、「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態
*フレイル：加齢とともに、筋力や認知機能などの心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態などの危険性が高くなった状態
*サルコペニア：高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象のこと

出典：職場における心とからだの健康づくりのための手引き～事業場における労働者の健康保持増進のための指針～（2021年3月厚生労働省）



SAPP
RO



階段を使ってカロリーはマイナスに 自分と地球にはプラスに

座位行動

座位行動とは、座っていたり横になっている状態のことです。私たちが寝ていない時間の大半は座位行動を行っているのですが、この時間があまりにも長いと健康問題が発生することが知られています。世界20か国の平日の座位時間を比べると日本人の座位時間が最も長いというデータがあります。運動しているかどうかにかかわらず座りすぎていると寿命が短くなることも報告されていることから、日常生活で無理のない範囲で座りすぎを避けることを心がけましょう。

出典：座位行動（厚労省）





SAPP
RO

階段でフィットネス！ からだを動かそう



業務の能率をあげる

偏った食事、痩せすぎ・太りすぎ、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などといった健康リスク要因を抱えている労働者は欠勤が多い、プレゼンティーズムが大きいと言われています。また、健康リスク要因が減少すると、生産性が改善するとの研究結果も示されています。

*プレゼンティーズム：職場には出勤しているものの、何らかの健康問題によって業務の能率が落ちている状況

出典：職場における心とからだの健康づくりのための手引き～事業場における労働者の健康保持増進のための指針～（2021年3月厚生労働省）





SAPP
RO



なるべく階段を使おう
2階分までのぼってみよう!

メンタルヘルスの改善

職場における座位時間が短いほど、メンタルヘルス不調が少ない傾向がみられるとともに、脂質異常症、心臓疾患の発症リスクを低減できるとする研究結果が報告されています。ウォーキングなどの軽度な身体的活動を日々行うことが、その後のうつ病の発症リスクの低減につながるとの研究成果が報告されています。

出典：職場における心とからだの健康づくりのための手引き～事業場における労働者の健康保持増進のための指針～（2021年3月厚生労働省）

