

# 短い時間を活用しよう！ 社内で取り組める運動

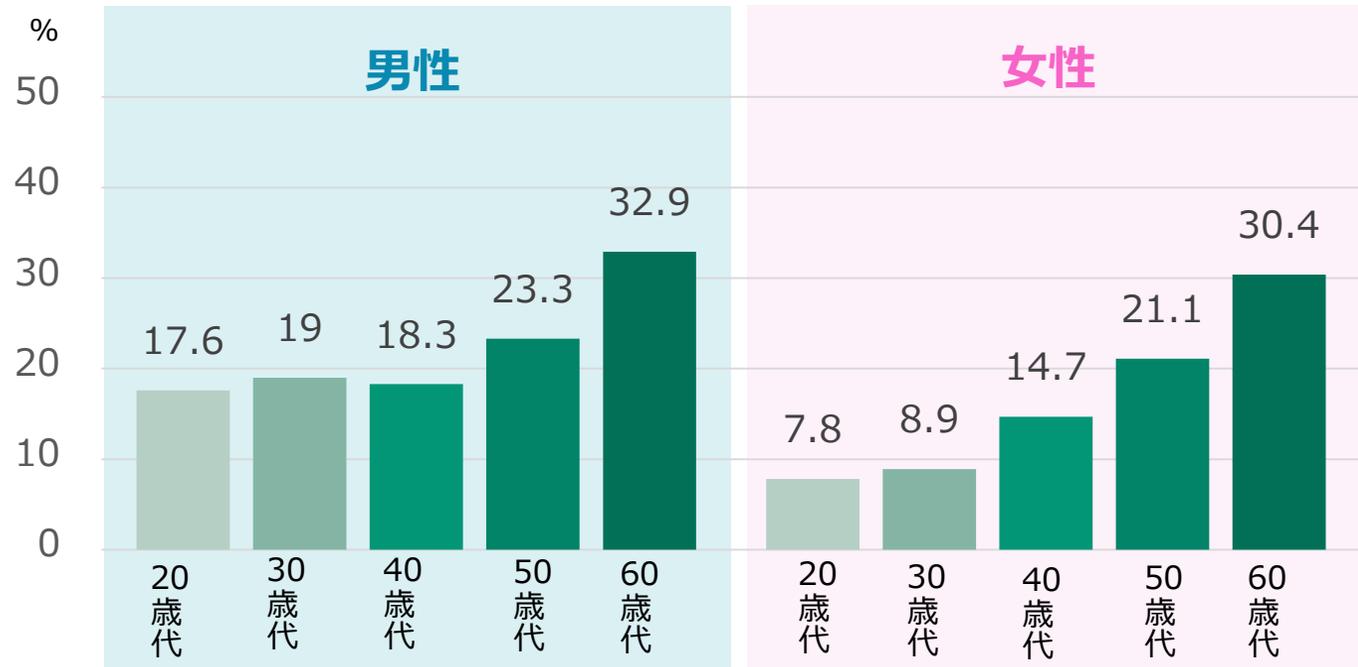
---

株式会社ドクタートラスト

# 働く世代を取り巻く運動事情

## 運動習慣のある者の割合

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。



H.30 国民健康・栄養調査より

## 運動をしない理由は？

- 1位 仕事や家事が忙しいから
- 2位 面倒くさいから
- 3位 お金に余裕がないから

スポーツ庁 令和元年度『スポーツの実施状況などに関する世論調査』より



## 働く世代は男女ともに、7~9割が運動不足

仕事や家事が忙しく、時間やお金をかけて取り組む運動はビジネスパーソンには難しい  
⇒職場でできる、時間・手間・お金のかからない運動は継続しやすい

# 運動への取り組みは企業の努力義務に定められている



## 労働安全衛生法

### 第69条（健康教育等）

事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を**継続的かつ計画的**に講ずるように努めなければならない。

### 第70条（体育活動等についての便宜供与等）

事業者は、前条第一項に定めるもののほか、労働者の健康の保持増進を図るため、**体育活動、レクリエーションその他の活動についての便宜を供与する**等必要な措置を講ずるように努めなければならない。



会社は、**継続的な運動への取り組みを計画し  
従業員に参加を促す必要がある**

一時的なイベントだけではなく、短時間で長く取り組める運動を会社が推進することが大切



# 会社が推進する運動に期待される効果

## < 具体的な取り組み例 >

### 生活習慣病の予防

- ・ 階段の利用を推奨
- ・ ランニング用のシューズやトレーニングウェアの購入補助

### 社内コミュニケーション のきっかけに

- ・ 社内ウォーキングイベントの開催
- ・ 昼休みに空き部屋でエクササイズ動画を投影

### 筋力の維持

- ・ 「ながら筋トレ」の推奨
- ・ 立ち会議・スタンディングデスクの導入

### 肩こり、腰痛の軽減

- ・ ストレッチ方法のポスターを休憩室に貼る
- ・ 決まった時間にみんなで体操



# オフィスでできる1分運動 ～脚～

## STEP.01



左足を床につけ、右足を左足のアキレス腱に当てる。

## STEP.02



ボールを蹴るように右足に力を入れ、前に8秒間押し出す。左足はしっかり地面に固定しておく。

使う筋肉  右太ももの前側の筋肉

## STEP.03



右足を左足首の前に出し、かかとで左の足首を後ろに押さえつけるように8秒間力を入れる。

使う筋肉  右太ももの後側の筋肉

 効果アップ°



軸足を浮かせて前後に押し合うと、太ももの前側と後側、両方の筋肉を刺激できる



息を止めずに行いましょう！

**STEP1～3を左右それぞれ2回行う（約1分）と、10kcalの消費**



参考：長野茂『1分間ながら運動ダイエット』

# オフィスでできる1分運動 ～お腹～

## STEP.01



椅子に浅く座り、両足をそろえる。  
椅子とデスクの間は軽く開け、  
両手をデスクに軽く乗せる

## STEP.02



背中を丸め、お腹に力を込めて両  
足を4秒かけて上げ、8秒止める。

使う  
筋肉  下腹部の筋肉

## STEP.03



4秒かけて足を床に戻す。

 効果アップ



膝を組んで、下の足で上の足を  
持ち上げる



腰を反らすと腰に負担が  
かかるため、注意しましょう。

STEP1～3を3回行くと（約1分）、 10kcalの消費



参考：長野茂『1分間ながら運動ダイエット』

# オフィスでできる1分ストレッチ ～肩～

## 用意するもの

タオル・マフラー・ハンカチなどの布



## STEP.01



タオルを持った腕を頭上に伸ばし、肘から頭の後ろに曲げる

## STEP.02



腰は  
反らない

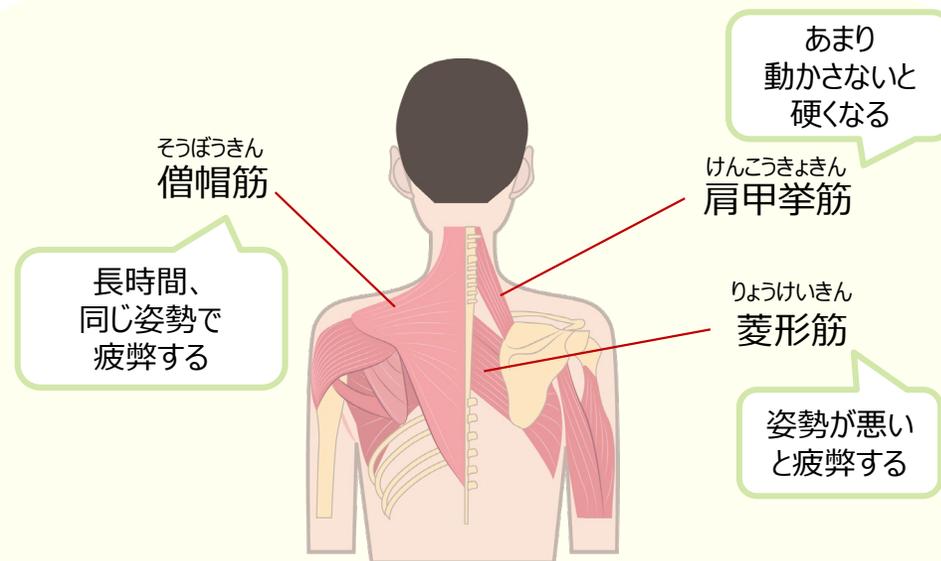
もう片方の手でタオルをつかむ。  
(背筋が張れる長さで！)  
しっかり胸を開いて20秒深呼吸。

## STEP.03



一度肩を緩めてから、逆も行う

## 肩こりの原因になる筋肉



定期的に姿勢を伸ばし、身体を動かしましょう！

参考：崎田ミナ『職場で、家で、学校で、働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

# オフィスでできる1分ストレッチ ～首～

## STEP.01



背筋を伸ばして後ろで手を組み、左手を脇腹に添えるように抑える

## STEP.02



首筋から肩甲骨にかけての筋肉が伸びる

右横に首をゆっくりと倒し、深呼吸しながら30秒キープ

## STEP.03



右斜め前に首を倒し、深呼吸しながら30秒キープ  
逆も行う



首は血管や神経が多く通っている場所のため、ゆっくり動かしてください



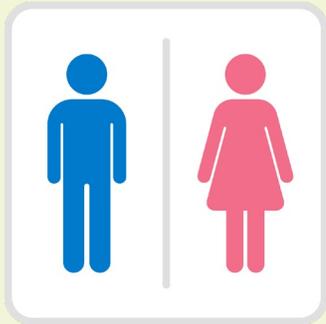
強くもみほぐしたり、音が鳴るまで曲げるのは避けましょう



# 会社が整えたい運動の環境

## 場所

手軽に体を動かせる場所を  
活用する



休憩室やトイレの個室など、周囲の  
目が気にならない場所で、ストレッチ  
のやり方を紹介



人目に付く場所ではやりにくい。  
一人になれる空間を利用するとGOOD

## 風土

体を動かしてもいい  
雰囲気を作る



1日3回、  
社内放送でストレッチの推奨



制度・設備だけではなく、  
『適度に身体を動かす = サボリ』と周りに  
思われない風土を会社がトップダウンで  
作る

## 意識づくり

立場・役職に関係なく  
会社全体で取り組む



社内イベントはしっかり周知  
部署対抗など、みんなで楽しく実践



運動に関心がある人だけでなく、  
『みんなで取り組む意識づくり』を行う

# 取り組みのポイント



会社で取り組みを行うときは…**従業員が続けられるか・楽しめるか**をチェック

✓ 習慣化しやすく、飽きない工夫



ウェアラブル端末や専用アプリの活用



セルフケア・意識づくりのきっかけになる取り組みになるように心がけましょう！

✓ 社内イベントは盛り上がる工夫を

単なるウォーキングイベントではなく…

協力型

みんなのウォーキング  
距離を合計して  
目指せ日本1周



競争型

部署対抗・支店対抗



結果に応じて個人・グループごとにインセンティブや表彰をすることでイベントを盛り上げましょう！

✓ 従業員の希望・意見を取り入れる



アンケート・改善案の募集



どんな取り組みを行ってほしいか、従業員にヒアリングしましょう！



Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当のひとこと

忙しいとなかなか取り組むことができない運動は、時間に余裕がある人だけが取り組む「趣味」のように受け取られがちです。しかし、今や運動不足は健康上の大きなリスクとされています。長期的な目で見ると、会社から従業員の方に運動を推進することが、今後の企業の健康を作っていくひとつの要素になります。運動不足を個人の責任とするのではなく、ぜひ短い時間を活用してみんなでこまめに身体を動かすよう、呼びかけていただきたいと思います。

**動画配信始めました！産業保健の最新情報をお届けします！**

ドクタートラスト公式 YouTube チャンネル

# 健康経営セミナー

## 毎週 動画配信中!!

ドクタートラスト YouTube 検索

チャンネル登録  
すると最新動画が  
チェックできる わん!

- ・新型コロナウイルス 予防方法
- ・パワハラ防止法
- …など

今話題のトピックについて  
専門職が解説いたします。  
ぜひチャンネル登録お願  
いします！

動画へ！