

職場で！
家庭で！



健康づくりを「+1」してみよう！

島根県では、今より一つ多く健康づくりに取り組む「+1」活動を推進しています。
何かをしながらやってみる、すきま時間を使ってみるなど、いつもの生活にちょっとだけ工夫をしてみて、無理なくできることから「+1」にチャレンジしてみましょう。

からだを動かす「+1」

- 職場で
 - ・休憩時間に、近くを10分歩く
 - ・エレベーターより階段を使う
 - ・時間を決めて、ラジオ体操やストレッチをする
 - ・ウォーキングの日を決めて、みんなで歩く
- 家庭で
 - ・買い物に行った時は、遠くに車を止めて歩く
 - ・10分早起きしてラジオ体操をする
 - ・家事をしながらストレッチをする

食事のときの「+1」

- コンビニ・外食で
 - ・野菜が多めの弁当を選んでみる
 - ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する
 - ・「メガサイズ（大盛り）」より「普通盛り」
- 普段の食事で
 - ・インスタントみそ汁は、味噌半量でまず味見
 - ・しょう油は、「かける」よりも「つける」
 - ・1日の食事で、野菜を1皿増やす
 - ・ゆっくり、よく噛み、味わって食べる



運動や食事だけではなく、毎日血圧を測る、
健診・がん検診を受けるなど、色々な健康
づくりにチャレンジしてみよう！



職場で「+1」に取り組んだら しまね☆まめなカンパニーに登録しよう！

島根県では、従業員の健康づくり・健康経営®に取り組む事業所を「しまね☆まめなカンパニー」として登録・認定しています。
詳しくは、最寄りの保健所・県健康推進課または県ホームページでご確認ください！

従業員の健康づくりに取り組むと…

- ・従業員が元気でいきいきと働ける
- ・業務の効率化、生産性の向上
- ・企業価値やイメージの向上
- ・リスクマネジメント
- ・健康保険料等の負担軽減

カンパニーになると、保健所や県健康推進課 が健康づくりの取組をお手伝いします！

<例>

- ・出前講座の実施や健康機器貸出
- ・メールマガジン等による健康情報の提供
- ・県ホームページ等への掲載 等

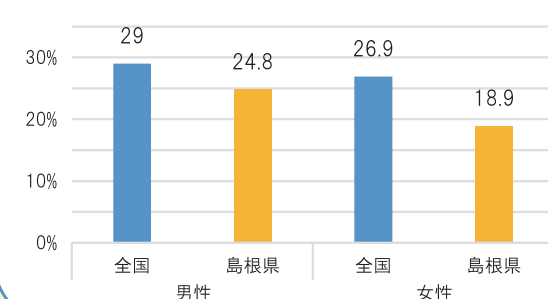


働きざかりの“あなた”の 健康づくりを応援します！

運動不足が続くと、生活習慣病等の発症や
体力の低下、ロコモティブシンドローム等の
リスクが高くなります

意識して運動やスポーツに取り組むことは、
健康の保持・増進だけでなく、ストレスの解消や
自己免疫力を高めてウイルス感染症を予防する
ことにもつながります。

運動習慣*のある人の割合（%）



出典：平成28年国民健康・栄養調査
※運動習慣：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続

自分の歩数
知ってますか？

歩数計やアプリなどを使い、どのくらい歩いているのかチェックしてみましょう！

島根県民の1日の平均歩数
男性：6,820歩（全国39位）
女性：6,549歩（全国24位）

目標は…
男性：9,000歩
女性：8,500歩

まずは、今より
10分（1,000歩）
多く歩いてみよう！

視線を遠く、
あごを引いて

背中を伸ばして
腕を大きく振る

つま先で蹴り出し、
かかとから着地する

歩幅は広め

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、生活習慣病の予防や肥満解消、足腰の筋力アップによる
腰痛予防やストレス解消が期待できます！

島根県のホームページには、運動をはじめ、色々な健康づくりのヒントをのせています。
ぜひ、チェックしてみてください！

筋力・体力の低下に
気をつけましょう

しまね働く人と職場の
健康づくり応援サイト

島根県食育サイト

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAMEインフォ

島根県 筋力・体力 検索

島根県 働き盛り 検索

島根 食育 検索

しまねMAME 検索