

あなたの事業所も/  
職場で運動 始めましょう



# 元気なカラダは 最高の仕事道具!



## ◆ 簡単に始められます♪

例えば・・・

<朝礼時にラジオ体操>



<昼休みや仕事の合間に  
動画を見ながら運動をする>



<ウォーキングイベントに参加>



<「ちょいトレ」を壁に貼って、仕事の合間に実施>



「ちょいトレ」  
こちらからダウンロードできます



裏面もご覧ください♪  
簡単に始められるヒント  
があります!

## ◆ 出雲市内 A社・B社の取り組み



- ・ 朝礼時にラジオ体操を実施
- ・ 「みんなで歩こうチャレンジコンテスト」※に事業所で参加

※10月開催 出雲圏域健康長寿しまね推進会議主催

### 【始めたきっかけ】

- ・ 社員の健康管理と経営管理が一体であると考え、働きやすい環境の整備や社員の心身の健康を守ることが大切であると感じたため。
- ・ 社員の高齢化が進み、怪我や病気で長く休みがちになったため健康に関する意識が高まった。

### 【効果・メリット】

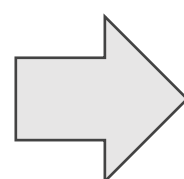
社員自身の健康に対する意識が高まった。

ケガや病気での休みが減った。

元気な社員が増えることで  
社内が明るくなり、仕事も活発になる。

## ◆ 職場で運動をするメリット

1. 頭痛、肩こり、腰痛予防
2. 転倒予防
3. 病気のリスクの低減
4. コミュニケーションの活性化
5. 仲間と取り組むことによる相乗効果 など



- \* 従業員の健康の維持増進、生活の質の向上
- \* 職場の活性化
- \* メンタルヘルスの改善
- \* 生産性の向上



# 今日から使えるツール 一覧

## ◆他事業所の取組事例集

### ■ 実践事例の一部を紹介します。

- ・ コピー機の近くにストレッチ方法のポスターを掲示
- ・ 社内だよりに健康づくり情報を掲載
- ・ ウォーキングイベントを社内独自に開催
- ・ 社内でスポーツ交流イベントの開催
- ・ 地域の運動に関するイベントへの参加を促す

詳細はこちら↓



しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト

## ◆健康づくり出前講座

### ■ 出雲圏域健康長寿しまね推進会議(事務局:出雲保健所健康増進課)

出前講座のテーマ：運動、食生活、こころ、生活習慣病など

詳細はこちら↓

### ■ 島根産業保健総合支援センター(さんぽセンター)

転倒防止・腰痛予防のための無料運動支援



出雲保健所HP

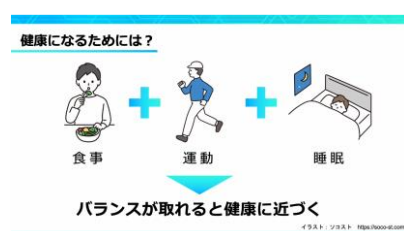
### ■ 全国健康保険協会島根支部(協会けんぽ)

出前講座のテーマ：運動習慣の定着、仕事が原因の体調不良の改善など

※健康宣言事業所限定の講座となります。

## ◆おすすめ動画 ～しまねMAMEインフォ 5分で学べるeラーニングシステム～

### ①運動がもたらす健康への影響



### ②今から始めるスキマ運動 家事・デスクワーク編



### ③手軽な運動で健康づくり



まずは読み取って動画をご覧ください。  
【活用例】昼休みに動画を流す、社内で動画を周知する

## ◆健康づくり機器貸出 ～出雲保健所～

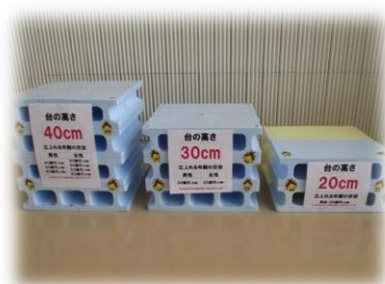
運動に関するパネル

ロコモ度テスト椅子

万歩計

フードモデル

詳細はこちら↓



出雲保健所HP

ご不明な点がございましたら、お気軽に下記へお問い合わせください！

出雲保健所健康増進課；0853-21-8785