

リアスマート

Rias×Smart 通信

令和4年度第1号(7月号)
宮城県気仙沼保健所
成人・高齢班 発行

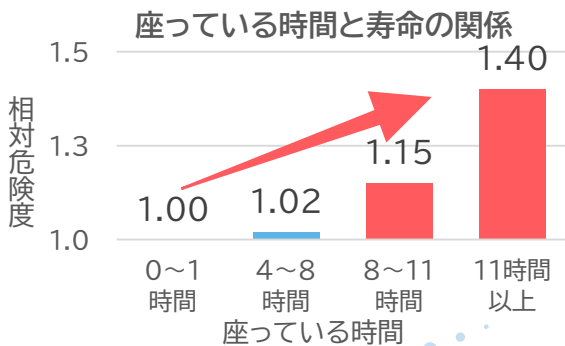


この「Rias×Smart (リアスマート) 通信」は、働き盛り世代の健康づくりの推進を目指して、気仙沼保健所が作成・発行する情報誌です。年4回ほど発行いたしますので、今後ともよろしくお願いたします！今号では、「座りすぎ」に着目した記事や、職場の健康づくりに役立つ情報をお届けします。

健康づくりTOPIX

「座りすぎ」は健康リスクを高める!?「立ち上がり」で健康度アップ

- ✓ WHO(世界保健機関)によると、デスクワークやテレビの視聴などによって、長時間「座りっぱなし」でいることは、**がんや心疾患、2型糖尿病の発症リスクを高める**ほか、**死亡率の上昇にも影響**があることが明らかとなりました。
- ✓ 「**座っている時間**」を減らすことで、**生活習慣病発症などのリスクを抑える**ことができます。



座っている時間が長いほど死亡する危険度が高まる!!

(出典) WHO: 身体活動・座位行動ガイドライン
厚生労働省: 標準的な運動プログラム(座位行動)
(参考) スポーツ庁: Web広報マガジンDEPORTARE



日常の中で“立ち上がる時間”を増やそう!

【職場で】

- 印刷物をこまめに取りに行く
- 立って打合せをする
- デスクを昇降式のものに

【自宅で】

- ネットサーフィンやテレビを見る時間を決める
- テレビなどの視聴の合間にストレッチをする

…などなど



立って打合せを行う様子

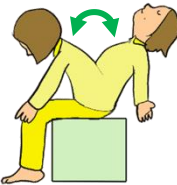
気仙沼保健所では、昨年度からスタンディングテーブルを導入。30分程度の打合せなら、管理職も含めて立って行っています!

立ち上がる時間が取れない時には…

椅子に座りながらできる運動でリフレッシュ!

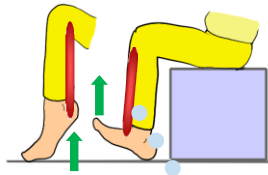
*呼吸をしながらそれぞれ5~10回ずつ。どの筋肉が動いているか意識しましょう。

まずは深呼吸



- ①胸を大きく開いてたくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで息を吐く

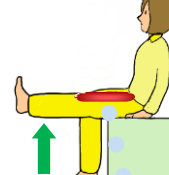
つま先上げ



すねとふくらはぎの筋肉

- ①ゆっくりつま先を上げる
- ②ゆっくりかかとを上げる

ひざ伸ばし



太もも前方の筋肉

- ①片側の膝をゆっくり伸ばす(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす

(参考) 宮城県気仙沼保健福祉事務所作成資料
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/oyakudachi.html>

宮城県からお知らせ①

宮城県×ミヤテレ共同企画『Let's tryみんなで健康プロジェクト』

ミヤギテレビ「OH! バンデス」において、“こどももおとなも、みんなが健康に暮らせる街にしたい”をコンセプトに、健康生活のためのヒントをわかりやすくお伝えしています。このコーナーは毎月1回放送中! さらに、ミヤギテレビホームページでは、過去の放送が動画配信されています!

【過去の放送内容】

- 目指せ! 脱メタボ!! 宮城の企業「オモシロ習慣」
- 減塩! 塩ecolにレッツトライ!
- 「たんぱく質」でカラダ強化! にレッツトライ
- …などなど

過去の放送回は
ミヤテレホームページで♪



宮城県 みんなで健康プロジェクト

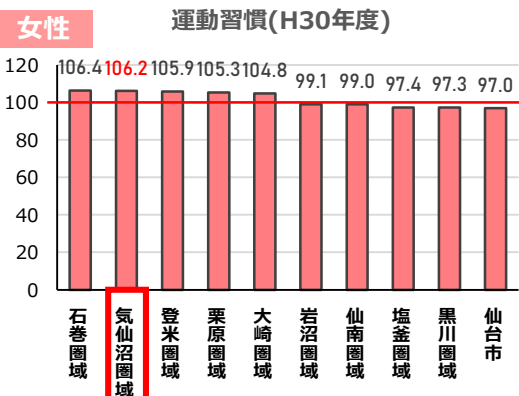
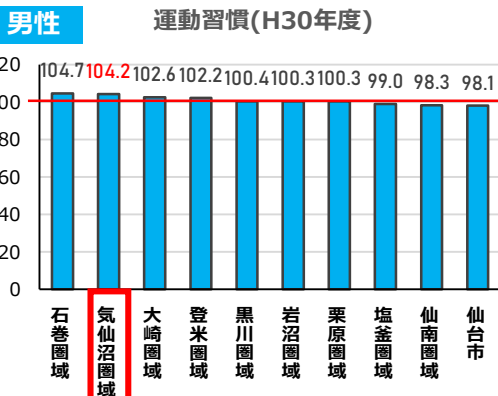
検索

(URL) <https://www.mmt-tv.co.jp/minnadekenko/>

気仙沼・南三陸の健康データ：運動習慣がある人が少ない！？

「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施しているか」という質問に「いいえ」と回答した人の状況*

*県平均を100とした時の標準化該当比



県内10地域のうち、男女ともに2番目に“運動習慣がある人”が少ない！

(出典) 宮城県健康推進課 「令和2年度版データからみたまやぎの健康」 (H30年度市町村国保・協会けんぽ 男女別特定健診質問票の状況)

- ✓ 運動の機会が少ないと、下肢や体幹の筋力低下、体力・持久力の低下にもつながると考えられます。結果、転倒する可能性も！
- ✓ 右の図では、足の筋力やバランス機能を調べる「片足立ちテスト」をご紹介します。
- ✓ 両目を開けたまま両手を腰に当て、左右どちらかの足を前方に5cm程度上げて、その姿勢を保持。60代以下の方なら、70秒はキープしたいところです！

(参考) 厚生労働省：STOP転倒災害プロジェクト 身体的能力のセルフチェック

体力テスト：開眼片足立ち

【方法】
 ①靴を脱いで、両手を腰に置きます。
 ②両目は開けたまま、自分のタイミングで片足を5cmほど上げ、スタートします。
 ③そのままの姿勢をキープ。保持時間を秒単位で計ります。(2回実施し、良い方の結果を採用)

【評価】

1	2	3	4	5
15秒以下	15.1～30秒	30.1～84秒	84.1～120秒	120秒以上

宮城県からお知らせ②

「Rias×Smartチャレンジ」と「歩数アップチャレンジ」で楽しく職場の健康づくり！

- ・「健康づくりは大切」と頭では思いつつも、日々仕事が忙しく、おろそかになりがちではありませんか？
- ・そこで気仙沼保健所では、“働きながら手軽に健康づくり”に取り組める企画を準備いたしました！
- ・さらに今年度は、事業所対抗で歩数を競う取組が、県内全エリアで新たにスタート！ぜひ、職場ぐるみの健康づくりにお役立てください♪

「手軽に取り組んでみたい」という職場にオススメ！
Rias×Smartチャレンジ2022

【主催】 宮城県気仙沼保健所
【対象】 気仙沼管内に所在する事業所等
【期間】 令和4年9月から11月までのうち、各事業所等において実施可能な期間
【内容】
 ・保健所が提供する資料（ポスター、リーフレット、健康チェックシート等）を活用し、従業員に配布して活用を促す。

詳細や申込みはWEBをチェック!!

リアスマートチャレンジ 🔍 検索

(URL) <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/riassmartchallenge.html>

「健康づくりをもっと盛り上げたい」という職場にオススメ！
歩数アップチャレンジ2022

【主催】 宮城県健康推進課
【対象】 宮城県内に所在する事業所等
【期間】 令和4年10月から11月までの2か月間
【内容】
 ・事業所内で**3人1組のチーム**をつくり、上記2か月の歩数を測定。事業所ごとの平均歩数などを競う。
 ・上位の事業所やチームには、**表彰&副賞**もあり。

詳細や申込みはWEBをチェック!!

宮城県歩数アップチャレンジ 🔍 検索

(URL) <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu.html>

★いずれも申込みは令和4年9月16日(金)まで★
 片方だけでも、もちろん両方申し込んでもOK！ご不明な点は、下記の気仙沼保健所 成人・高齢班まで！

【発行】 宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）
 成人・高齢班 TEL：0226-22-6614
 ★本紙へのご意見・ご感想、WEB配信のご要望などお待ちしております！

リアスマート通信WEB版はこちら！
気仙沼圏域の健康食育 🔍 検索