

(2) 身体活動を促そう

<方法4> 職場内を活用する（職場で^{ゼロ}円ジム）

- 費用をかけなくても、ちょっとした工夫で、職場内がジムになります。
- 小さな取組の積み重ねが大切です。階段を使う、簡単なストレッチ体操をするなど、職場で身体を動かしましょう。

取組の進め方

- ① 下の「情報提供例」の中から、従業員に勧めたい項目を選びます。
従業員から提案してもらってもよいでしょう。
- ② 実施することをポスターやチラシ、卓上メモなどを書いて掲示します。
- ③ 「今月の取組」を従業員の目に付く場所に掲示します。

ポイント

- チェック表を作って、毎日、取組の状況を各自で記録（○×で簡単に書き込む）すると、長く続けることができます。体重のチェックをあわせて行うと経過と効果がわかります。

今日の職場ジム チェック表

	6/1	6/2	6/3	6/4
1階上のトイレを使う				
床から足を上げて10秒				
昼休みに歩く				
体重をチェック				

- 休憩室や洗面所など、従業員の目に付く所に、全身が映る鏡や体重計・体脂肪計等を置いて、休憩時間などに自由に計測できるようにします。
- 毎日の記録が負担とを感じる場合は、職場内でできる取組の情報提供をして、取組の定着化を目指しましょう。

職場内でできる取組の情報提供例

- 職場内の移動は階段を利用する。
- 1階上か1階下のトイレを使う。上り下りは、階段を利用する。
- コピーをとりながら、爪先立ちやかかとの上げ下ろし、バックキックをする。
- 電話中は、椅子に座ったまま、床から足を上げて10秒間キープする。
- 首筋を伸ばしたり、背筋を伸ばしたり、簡単な部分ストレッチをする。

職場でできるストレッチを紹介したビデオなどは、東京産業保健推進センターで貸し出ししています。

豆知識 ②

<階段を使う>

- 階段の上り下りは、立っているときの3倍（ジョギングやエアロビクスをしているのと同じ）の身体活動量があります。
- 下りるだけで、足の筋力がアップします。

(2) 身体活動を促そう

<方法5> 通勤途上を活用する（通勤で^{ゼロ}0円ジム）

○ **通勤は身体活動の貴重な機会**です。有効に使うように従業員に勧めましょう。

取組の進め方

- ① 下の「通勤途上の取組例」の中から、従業員に勧めたい項目を選びます。従業員から提案してもらうのもよいでしょう。
- ② 実施することをポスターやチラシ、卓上メモなどに書いて掲示します。
- ③ 「今月の取組」を従業員の目に付く場所に掲示しましょう。
- ④ 毎日の取組を記録（○×で簡単に書き込む）させます。体重のチェックをあわせて行くと経過と効果がわかります。

通勤途上の取組例

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ■ 通勤電車で座っている人は | ⇒ 立つ |
| ■ エレベーターやエスカレーターを使っている人は | ⇒ 階段を使う |
| ■ 駅までバスに乗っている人は | ⇒ 自転車や徒歩にする |
| ■ ゆっくり歩いている人は | ⇒ 早足で歩く |

ポスター掲示例

◎ ^{ゼロ}「0円ジムあります」ポスター・チラシを掲示する。

- **職場のエスカレーター乗り口やエレベーターホールに掲示しましょう。**
- 参考資料（P26）をコピーして使いましょう。
- 東京都福祉保健局のWebサイトからもダウンロードできます。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenkou_zukuri/seikatsu/index.html



（作成：東京都福祉保健局）