



株式会社 アシスト

2023
健康経営優良法人
Health and productivity

2023年11月の重点目標 健康増進

生活習慣病は日常生活の在り方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。厚生労働省の健康増進普及月間が9月にありその際の標語を掲示します。参照：厚生労働省ホームページ「令和5年度健康増進普及月間について」

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

運動

近年ロコモという言葉を目にする機会が増えたように感じる方は多いのではないのでしょうか。ロコモを予防するためには体力低下の自覚が始まる30～40代からの対策が重要です。

山形県のホームページにロコモに関するポスターが掲載されておりましてのでご覧ください。

簡単な運動が記事になっていてとてもわかりやすいです。

ロコチェック^{※1} あなたはいくつ当てはまりますか

- ☐ 1. 片足立ちで靴下はけけない。
- ☐ 2. 家の中でつまづいたりすべったりする。
- ☐ 3. 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ☐ 4. 家のやや重い仕事^{※2}が困難である。
- ☐ 5. 2kg程度の買い物^{※3}をして持ち帰るのが困難である。
- ☐ 6. 15分くらい続けて歩くことができない。
- ☐ 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない。

※1 ロコモティブシンドローム+チェックの略称で、移動能力(立つ・歩く・走るなど、日常生活に必要な「身体を移動させる能力」)の低下具合を、簡単に確かめることができる方法です。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。



ポスターが見つからない方はこのQRコードをご参照ください。

参照：山形県ホームページ「地域食生活・健康情報ステーション」より(最終アクセス日R5.10.18)

食事

山形県では毎月19日を「減塩・野菜の日」と制定しています。

「健康やまがた安心プラン」では、県民の成人における食塩摂取量の目標を8gとしています。減塩といっても何から始めてよいかわからない方には減塩のコツが記載されたリーフレットのQRコードをご参照ください。↓野菜の摂り方についても右記のポスターをご参照ください。

できるところから始めてみましょう!

参照：山形県ホームページ「通塩弁当(減塩プロジェクト)」についてより(最終アクセス日R5.10.18)



参照：山形県ホームページ「地域食生活・健康情報ステーション」より(最終アクセス日R5.10.18)

野菜をしっかりと食べていますか?



- ゆでたり焼いたりして、野菜の「かき」を減らす(レンジでチン)
- みそ汁やスープにはたくさん野菜をいれましょう。具だくさんの野菜は塩分を抑えるのにも役立ちます。
- 手軽になるカット野菜や冷凍野菜などを活用するのもいいですね!
- 食事に「野菜」をとり入れるのが難しい場合は、野菜ジュースを! 色々な種類の野菜が入っている。無糖・無塩を選びましょう。

外食するとき野菜をプラスするメニュー

牛丼 + カレーライス + ラーメン + 五目ラーメン

野菜サラダ + 野菜小鉢のある定食类を選ぶといいですね!

いつものメニューをプラス! 野菜の多いメニューに!

資料作成(問い合わせ先)
山形県山形市健康推進課 山形県健康づくり推進課
山形県健康づくり推進課 山形県健康づくり推進課

知っていった～ロコモ予防のススメ

【ロコモって・・・何?】
「ロコモ」は、ロコモティブシンドロームの略称で、骨、関節などの運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起る、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言います。

ロコモが進行すると**転倒**が必要になる**リスク**が高まります。メタボやせきぎも注意が必要。適度な運動と正しい食生活で、運動器の健康を守りましょう。

ロコモ予防には適切な運動習慣が大切です。短時間で気軽にできるロコモ予防運動「ロコトレ」を実践しましょう!

バランス能力や筋力を鍛えるロコトレ「片足立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

一ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

軽視しないように必ずつかまえるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

＜日常生活で「片足立ち」を心がけよう＞

下半身の筋力アップ「スクワット」

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

一ポイント

- 動作の最中は息を止めないようします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ももの奥や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

1日3回行いましょう。

資料作成(問い合わせ先)
山形県山形市健康推進課 山形県健康づくり推進課
山形県健康づくり推進課 山形県健康づくり推進課

禁煙・クスリ

禁煙チャレンジされる方まだまだ大募集中です。喫煙されている方この機会にぜひチャレンジしてみませんか。

また、持病などで通院されている方は処方薬をしっかりと服用し、体調に異変を感じている方は早めに医療機関を受診し治療をお願い致します。

会社全体で健康増進に取り組みましょう!!!