

## 2月の重点目標



株式会社 アシスト



健康経営優良法人  
Health and productivity

2024

## 運動不足解消

定期的な運動習慣により期待できる効果

1. 心肺機能が高まる
2. 心血管系疾患、2型糖尿病、一部のがんを予防できる
3. 脳の機能が高まる

「長生き」につながる

▶ 運動プログラムをおこなう前に注意すること

・久しぶりに運動する時は軽い強度・短めの時間から始め、4～6週間は強度をそのままに徐々に時間を延ばしていく。

- ※ この運動プログラムは他に合併症のない脂質異常症の方にも勧められます。
- ※ 定期的な運動習慣は、低HDLコレステロール血症を改善します。

▶ 運動プログラムをおこなった後に気をつけること

・運動時に次のような症状を認めたらプログラムを中止し、かかりつけ医と相談！

- ① 回復に5分以上かかるほどの呼吸困難
- ② 運動終了1時間以上たっても残存する疲労感や筋肉の痛み
- ③ 前回と比べて同じ強度や時間を維持できない

## 成人対象の運動プログラムのご紹介

### ■ 運動プログラムの作り方

1日30分、息が弾むくらいの有酸素運動をおこなしましょう

有酸素運動に合わせて筋力トレーニングをおこなうと、より効果的です

高強度の有酸素運動は効果は大きいですが、まずは中強度から始めましょう。

筋力トレーニングの強度と回数は、最大挙上重量の60～80%の重さを8～12回繰り返すことが勧められています。これより高い強度は整形外科的な事故のリスクを高め、これより低い強度は効果が小さくなります。

① 種目を1種類以上選びましょう



① 種目を各大筋群から1種類ずつ選びましょう



健康運動指導士と相談して、有酸素運動は1種目、筋力は各部位から1種目ずつ選んでください。

筋力トレーニングは、大きな筋群（胸・背中・下肢）をまんべんなくおこなうと、効果が高まります。

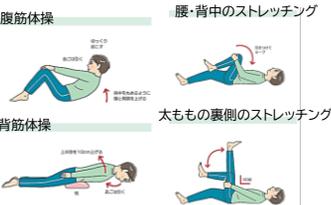
※このプログラムは、定期的に健診を受け、糖尿病や高血圧症、心血管疾患がない18～65歳までの方が対象

【標準的な運動プログラム】

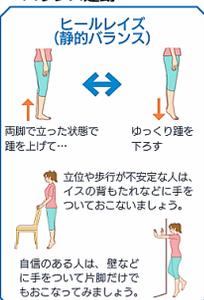


持病のある方や、体調・体力に不安のある方用のプログラム例もあります！

### <腰痛の人のための運動>



### <バランス運動>



### <変形性ひざ関節症の人のための運動>



### <肥満症の人のための運動>



椅子や床に座ったままでできる運動もあります。体調や体力に合わせて、少しずつでも継続できるといいですね！

【出典】e-ヘルスネット、標準的な運動プログラム、厚生労働省。  
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/policy/p-003.html.  
最終7月1日R7.1.20

### ■ 運動プログラムの作り方(続き)

#### 有酸素運動

② 強さは？

中強度～高強度  
60～80%最高心拍数、もしくは自覚的運動強度ややさきつい

③ 時間は？

中強度なら30～60分  
高強度なら20～60分

④ 頻度は？

週2～5回

#### 筋力トレーニング

② 負荷の重さは？

軽い～重い

③ 回数は？ セット数は？

8～12回、2～4セット

④ 頻度は？

週2～3回

関節可動域を広げるためにストレッチもおこなしましょう。

静的なストレッチに加え、動的なストレッチにも同様な効果が期待できることが明らかになっています。



## ☆トピックス☆

## 野菜摂取週間を実施！



社員の皆様  
山形県は毎月19日(木)・25日(水)に「健康・栄養の日」を定めています！

**野菜摂取週間のお知らせ**  
期間：2024年12月19日(木)～12月25日(水)  
内容：野菜ジュース 野菜たっぷり味噌汁 配布

健康経営の取り組みの一環で、本イベントを実施します！  
期間中、いつもより野菜を多く摂取する事を心掛けてみましょう！

山形県ホームページに必ずお申し込みください。申し込み後、いつでも野菜を多く摂取することができます！

健康情報ステーション

山形県民は野菜が足りていない！  
目標したいのは1日350g

野菜摂取量(1人1日) 350g  
不足分 292g = 58g  
不足分 350g - 292g = 58g

山形県民は野菜が足りていない！  
目標したいのは1日350g

野菜摂取量(1人1日) 350g  
不足分 292g = 58g  
不足分 350g - 292g = 58g

山形県民は野菜が足りていない！  
目標したいのは1日350g

野菜摂取量(1人1日) 350g  
不足分 292g = 58g  
不足分 350g - 292g = 58g



地産地消で旬の野菜をたくさん食べる＝健康・SDGsにGOOD!!