

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

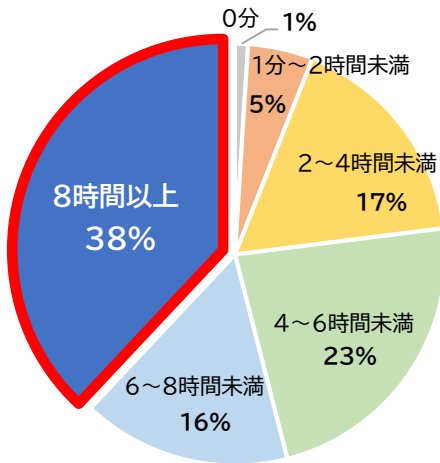
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

やっと暑さが少し落ち着いて、過ごしやすくなりました。そんな今月のテーマは「運動」です。体を動かすと、心も体もフレッシュできますよね。裏面では、設立55周年記念の健康ウォーキングについてお知らせしています。今年は豪華な賞品が当たるチャンス！皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

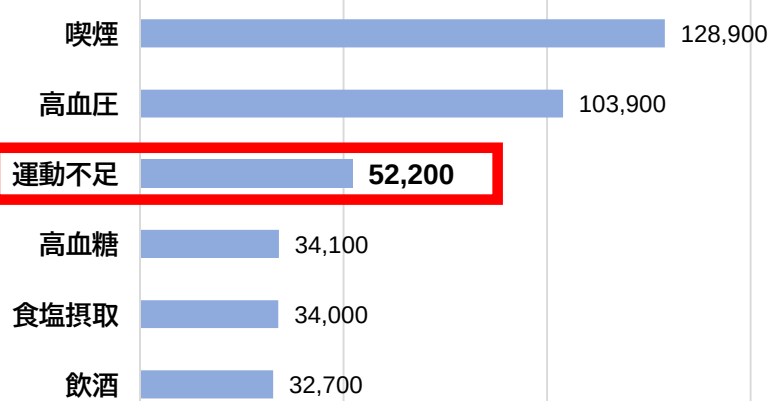
「座りすぎ」で、病気になる！？

1日に座っている時間(男性)



厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より

危険因子別の死亡数(2007年)



厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」より

平日、1日8時間以上座っている日本人は3～4割程度いるとされ、諸外国に比べてとても長いことが分かっています。**「座りすぎ」が注目される理由は、体によくないことばかりだから**です。たとえば、「がん」や「心筋梗塞」などの病気になるったり、亡くなったりするリスクが高くなる他、「腰痛・肩こり」や「認知症」のリスクにも関わります。座りすぎに関連した運動不足も、危険因子別では死因の第3位と高いことが分かっています。

現場作業をしている方は、仕事で十分に体を動かしている方が多いと思いますが、通勤時間や自宅時間、休日の過ごし方を振り返ってみると、意外と座っている時間が長いかもしれません。

座りっぱなしをブレイク(中断)しよう！

座りすぎ対策には**「体を動かす10分を作る(スイッチ10)」と「30分に1回程度立って座位時間をブレイク(中断)する」の2つが有効**です。同じ姿勢を続けずにちょこちょこ動いて、病気を予防しましょう。

体を動かす10分を作る(スイッチ10)

1日10分でも体を動かす時間を増やすと、生活習慣病の発症や死亡のリスクが約3%低下します。



TV・スマートフォンをみながらでも
体を動かしたり・座ってできる家事を

30分に1回程度の座位ブレイク

同じ姿勢を続けないことで血流や筋肉が動き、座りすぎの悪影響を減らすことができます。



飲み物・家事・トイレを
ブレイク(中断)のきっかけに

【設立55周年記念】健康ウォーキングに参加しよう！

毎年好評の健康ウォーキングを今年も開催します。参加費は無料ですので、ふだん歩く機会があまりない方も、体を動かすきっかけづくりに、ぜひご参加ください。

開催日時 2025年11月9日(日)

9時00分開会(8時30分受付開始)
9時15分スタート

戸山公園

スタート会場 (大久保地区)芝生広場

住所:新宿区大久保三丁目
アクセス:高田馬場駅 徒歩10分
西早稲田駅 徒歩6分

ゴール会場 けんせつプラザ東京

住所:新宿区北新宿1-8-16
アクセス:大久保駅 徒歩3分
新大久保駅 徒歩7分

**参加は、先着300人限定！
いますぐお申し込みください**

国保組合ホームページの他、支部にある参加申込書または国保組合だより9月1日号の郵送・FAXでのお申し込みも受け付けています。
※ホームページからの場合、お申し込み後に届く「参加受付確認メール」を当日受付にて確認させていただきます。参加申込書(紙)の場合、10月以降に郵送する参加票(ハガキ)にて当日受付いたします。



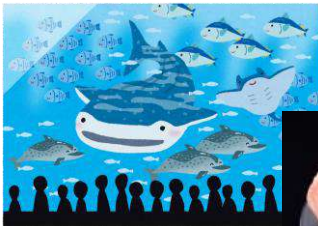
お申し込みはコチラ

歩くコース(4kmまたは8km)は当日選べるから、
体力に自信がない方も安心！



ハズしなし！完歩抽選会

完歩者には毎年恒例のお楽しみ抽選会！今回は国保組合設立55周年を記念して、賞品が少しだけ豪華に。レジャー施設のチケット、肉カタログギフト、ホットプレート、各種ギフトカードなどが抽選で当たります。



抽選会以外にも！

お子様向けふわふわ遊具、
景品がもらえる輪投げ遊び、
健康測定コーナーなど
のお楽しみが満載！
今回限定なので、ぜひお立ち
寄りください。



健康ストレッチ

**座りっぱなしだと
思ったときに…**

その場でウォーキング

- ① 足は肩幅に開き、背筋を伸ばします。
- ② 太ももが床と並行になるくらいひざを高く上げ、その場でウォーキングを60秒間行います。
1秒に1回くらいのペースで、リズムよく行いましょう♪

腕は大きく
振りましょう！



無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や
受診先を
聞きたい！

赤ちゃんが
夜中に発熱…
どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

私は以前病棟で勤務していたのですが、仕事も含めた1日の歩数は約14,000歩でした。事務職となった今は、5,000歩ほど…。成人は1日約8,000歩以上が推奨されているので、スイッチ10や座位ブレイク、私も積極的に取り入れたいと思います！

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。