

運動習慣について

【**運動不足**は喫煙、高血圧に次いで**第3位の死亡原因**とされています。特に**生活習慣病リスクを下げるために必要**です】

乗務職：約5割に運動習慣あり

・そのため、血糖値が基準値以内である方の割合が、76.8%と3職種の中でずば抜けて高いです！

【必要なこと】

・**ストレッチや入浴時のマッサージなどで筋肉をほぐす**とケガの防止や疲れの軽減になります。運動量が少ないと感じている方は、下記を参考に採り入れてみてください。



作業職：約4割に運動習慣あり

・荷捌きや、同一作業の繰り返しで一部に負荷が集中しやすく、腰痛など筋骨格系の持病を抱えている方が多いです。

【必要なこと】

・腰痛は、休息と**日常的なストレッチが有効**です。**ヤマト体操**を活用し、**筋疲労が偏らないように**しましょう。

腰痛対策には、**太ももの前側をしっかりと伸ばす**ことがポイントです（右図をご参考に）➡

・夜勤の方は生活が不規則になりがち。夜食に脂っこいものは控え、遮光カーテンで寝る環境を整えるなど工夫をすると負荷が減ります。



事務職：運動不足傾向

・仕事柄、日中は座りっぱなしで過ごしている方が多いようです。

・そのため、血糖値が基準値以内である方の割合が68.6%と、**乗務職と比べて8.2%も少ない**です。

【必要なこと】

● **ながら運動から始めてみる**：座りながら…ひざを10秒間押し合い太もも内側の筋肉を刺激する×3セット、鼻からゆっくり息を吸いお腹を膨らませ、口からゆっくり吐きお腹をへこませる（毎時0分に行う、など決めると取り組みやすいです。お腹をへこませるだけでも、筋肉に刺激になります！）

● **MY HEALTH WEBで動画を観ながら行ってみる**



健保の“歩Fes”イベント、
次回は5月開催予定です！

クロネコマイページ> マイデータ> 健保メニューから飛べます！



この他にも、ヨガや筋トレの動画など盛りだくさん。アプリをインストールすることをオススメします！

