



# 高松健康支援室だより

私たちは皆さんの健康づくりをお手伝いします



2025  
3

年2回(3月・9月)発行

## 活動報告

### 保健指導・健康相談

令和6年度実績(12月末時点)

**63社 1,873名**

うちオンライン実施 11社 66名

健康診断後の保健指導※・健康相談は、生活習慣の改善や要医療者の受診勧奨、重症化予防のために重要です。

※労働安全衛生法による努力義務

### オンライン面談でも対応可能



遠方の事業所や現場の方、是非ご活用ください。



### 健康測定会

#### ▶ 骨密度測定※

骨粗しょう症のリスクをチェック！日頃の運動不足や食事等の課題が見出せる機会に。



#### ◀ 加速度脈波測定※(血管年齢)

血管の弾力性・血管年齢を測定。自覚症状なく進行する動脈硬化を数値化！

※機器レンタルの都合上、香川県のみ対応

#### ▶ 体組成測定

脂肪や筋肉量、水分量や基礎代謝量などを測定。身体全体のバランスを知り、自分に合った身体づくりの参考に。



#### ◀ 推定野菜摂取量測定

**34社 2,075名(1月末時点)**

健診会場や事業所で実施中です。

おめでとうございます！

高知県 **ミタニ建設工業株式会社様**  
第13回 健康寿命をのぼそう!アワード

「厚生労働大臣優秀賞企業部門」受賞！

#### 筋肉・脂肪買取りキャンペーン

体組成測定を行い、各自で目標を設定。楽しみながら健康づくりを実践できるアイデアが高く評価されました！

詳細は組合HPへ⇒



ご担当者様より受賞のコメント  
健康面で懸念点が多い建設業がこの賞をいただいたことに、大きな意味があると思っています。経営理念に掲げる“建設業の進化”を目指して、これからも社員の成功(幸せ)のために邁進してまいります。



## ⚠️ 転倒災害増加中！

労働災害の中で最も死傷者※が多い「転倒」 ※休業4日以上の死傷者数  
たった一度の転倒で寝たきりになることも…！？  
事業所による安全な職場づくりはもちろん必要ですが、一人ひとりの身体づくりも重要！ポイントは「筋肉」！  
あなたの安全と健康のために、セルフチェックとトレーニング方法をご紹介します。

年間3万6千人超！

平均休業日数48.5日間！

75%が50代以上！

約7割が骨折！

※参考：厚生労働省「令和5年度労働災害発生状況の分析等」

## 転ばぬ先の…

# 筋肉

### ①まずは自分の状態をチェック！

#### 指輪つかテスト



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

隙間ができる人は要注意！



筋肉が減少・減弱した状態＝サルコペニアの危険度が高い。転倒や骨折などのリスクが高い！

※参考：東京大学高齢社会総合研究機構フレイル研究事業実施報告書

#### 立ち上がりテスト(片脚)



1,2,3  
立ち上がってそのまま3秒間保持。  
両脚ともできますか？

ひざは軽く曲げてもOK

反動をつけずに立ち上がる。

立ち上がれない人は要注意！

筋力やバランス力が落ちてきているので、筋トレをはじめとする運動を習慣づける必要があります！

※参考：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

### ②いざ実践！

移動機能に必要で加齢で筋力低下しやすい  
**大腿四頭筋(太もも)**を鍛えられる

## ≡ スロースクワット ≡

- ゆっくりな動きで安全
- 軽い負荷でも効率よく多くの筋肉を鍛えられる
- 体力に合わせて負荷を調整できる



呼吸は止めない

4秒かけてゆっくり腰を落とす

4秒かけてゆっくり腰を上げていく

手をお腹と太ももで挟む

太ももと床が平行になるまで

ひざを伸ばし切らないのがポイント！

ひざはつま先より前に出ない

1日5~8回  
×3セット  
週に2~3日

#### キングオブエクササイズ！

スクワットは全身の多くの筋肉を総合的に強化できる、きわめて全身運動に近い運動です！

※参考：石井直方「いのちのスクワット」

体幹の安定に必要な  
**腹直筋(お腹)**を鍛えられる  
**≡ クランチ ≡**

■ 初心者でも簡単にできる

上向きになりひざを折り曲げる  
手は耳の横に添える



お腹に力を入れながら上体を上下に動かす

おへそを覗き込むようにゆっくりやるのがポイント！

体力に合わせて  
数回~15回

※参考：香川県健康福祉部健康福祉総務課「かがわ糖尿病予防ナビ」

#### 転倒予防だけじゃない！ 筋トレのメリット

- 病気の改善・予防 (高血圧・脂質異常・糖尿病など)
- 身体機能の向上 (骨密度UP・睡眠の質向上など)



医療機関・薬局では  
**マイナ保険証**を使いましょう！

