

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：座りっぱなしをやめて健康寿命を延ばそう！

実施日：2024.9.1～2024.10.31

参加会社名：KENPO

参加者数：13名

活動概要：「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」にある「座位時間と死亡リスクの報告」「強度を問わず、ちょこちょこ体を動かすことが健康にいい影響を及ぼす報告」や、2年前に開催された健康セミナー「座りすぎをやめれば健康寿命が延びる」を参考に、30分程度に1回動くことで長時間の座位行動から生じる健康リスクの軽減を職員に意識させる。また、これにWellnessレポート内の運動に関する健康処方箋から、いつもより1日1000歩多く歩くこと組み入れて、職員の意識改革・行動変容へとつなげる。

<所感>

- ・全員の達成状況が見えるように、わざと事務所入り口付近にホワイトボードを設置しましたが、ちょこちょこ体を動かすこの企画は、取り組みにくい職員が多かったように感じました（忙しいと動けない、忘れてしまう、外出が多いと達成率が下がる等）。工夫が足りなかったと反省しました。
- ・忙しい方に向けて、立って業務できるスペースを簡易的に用意しましたが、利用者は0名に近く、集中して業務を行う場合、着席を選択する職員が多いと感じました。
- ・インセンティブの有無は、参加職員に影響することはほぼないと感じました。
- ・座りっぱなしが良くないことは伝わったと思うので、実施期間終了後も少しでも意識できるよう、今後のフォローとして、プライベート時の意識や、忙しくてもちょっと体を動かせるストレッチを職員へ提案しました。

<参加者の声>

- ・体を動かすことで頭もすっきりした、できるだけ続けたい
- ・座りっぱなしを実感した、これからなるべく立ち上がるように続けてみたい
- ・業務に集中すると30分過ぎていて、忘れてしまうことも多かったが今後も意識したい
- ・引き続き意識して体を動かしたい
- ・30分に1回動くことはやってみると難しく、座りっぱなしでいることに気づくことができた
- ・業務に追われて、なかなか動くことができなかったが、取り組む時間を確保する工夫ができず反省

【実施時写真】

