

# 社員の健康を“運動”で守る

～運動から始める健康づくりの第一歩～

**位 高 駿 夫** [[t.itaka@highclass-inc.com](mailto:t.itaka@highclass-inc.com)]

[博士(スポーツ健康科学) ・ 健康運動指導士  
第一種衛生管理者 ・ ホームヘルパー2級]

- 株式会社ハイクラス 代表取締役
- NPO法人子どもとシニアのこころ支援の会 理事
- 管工業健康保険組合 運動指導士
- 東海大学体育学部・法政大学 非常勤講師
- 順天堂大学スポーツ健康科学部 非常勤助教

# すべての行動が健康に影響を与える。

生活習慣

運動

栄養

たばこ

お酒

休養



# 自己紹介 Part.1

位高 駿夫 (いたか としお)

## [学歴]

- 東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科卒業
- 東海大学大学院 体育学研究科 修士課程修了
- 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 博士後期課程修了



## [職歴]

- 株ハイクラス／東海大学体育学部

## [出身・趣味]

- 1990年・東京生まれ・バドミントン
- 趣味:(特にはまった)ドラマ

## [資格(一部)]

- 博士(スポーツ健康科学)
- 中高保体科教員免許
- 第一種衛生管理者
- 健康運動指導士
- ホームヘルパー2級

# 運動≠スポーツ≠遊び。運動は日常の活動量

以前



現在



社員の運動支援は、  
スポーツ(遊び)の支援  
と捉えられがちだった。

**スポーツ ≠ 運動**

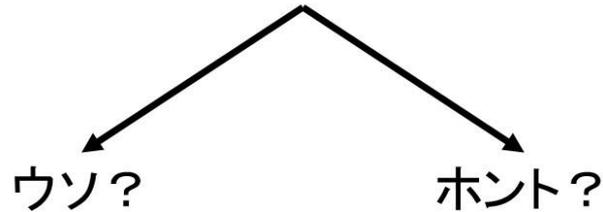
**身体活動 > 運動 > スポーツ**

現代社会の運動不足という言葉は、正確には、**身体活動不足**！

どんな活動でも、**身体活動を増やすことが大切**という考えが根底！

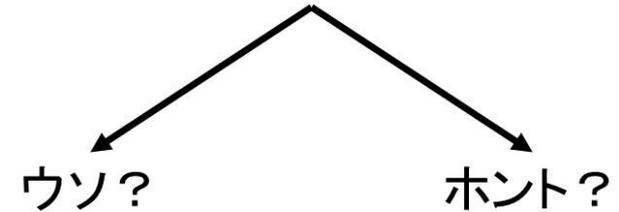
クイズ！

20分以上、運動しないと脂肪は燃えない



クイズ！

この20年の日本人のエネルギー摂取量は  
は増えている？



クイズ！

病気だと、  
癌、心疾患、脳血管疾患

どんな悪いリスクでなくなっている人  
が多いでしょうか？

- ◆過体重・肥満 → (            )位
- ◆高血圧            → (            )位
- ◆運動不足        → (            )位
- ◆喫煙              → (            )位

1位、  
2位、  
3位、  
11位  
が  
あります

(Ikeda N et al., 2012)

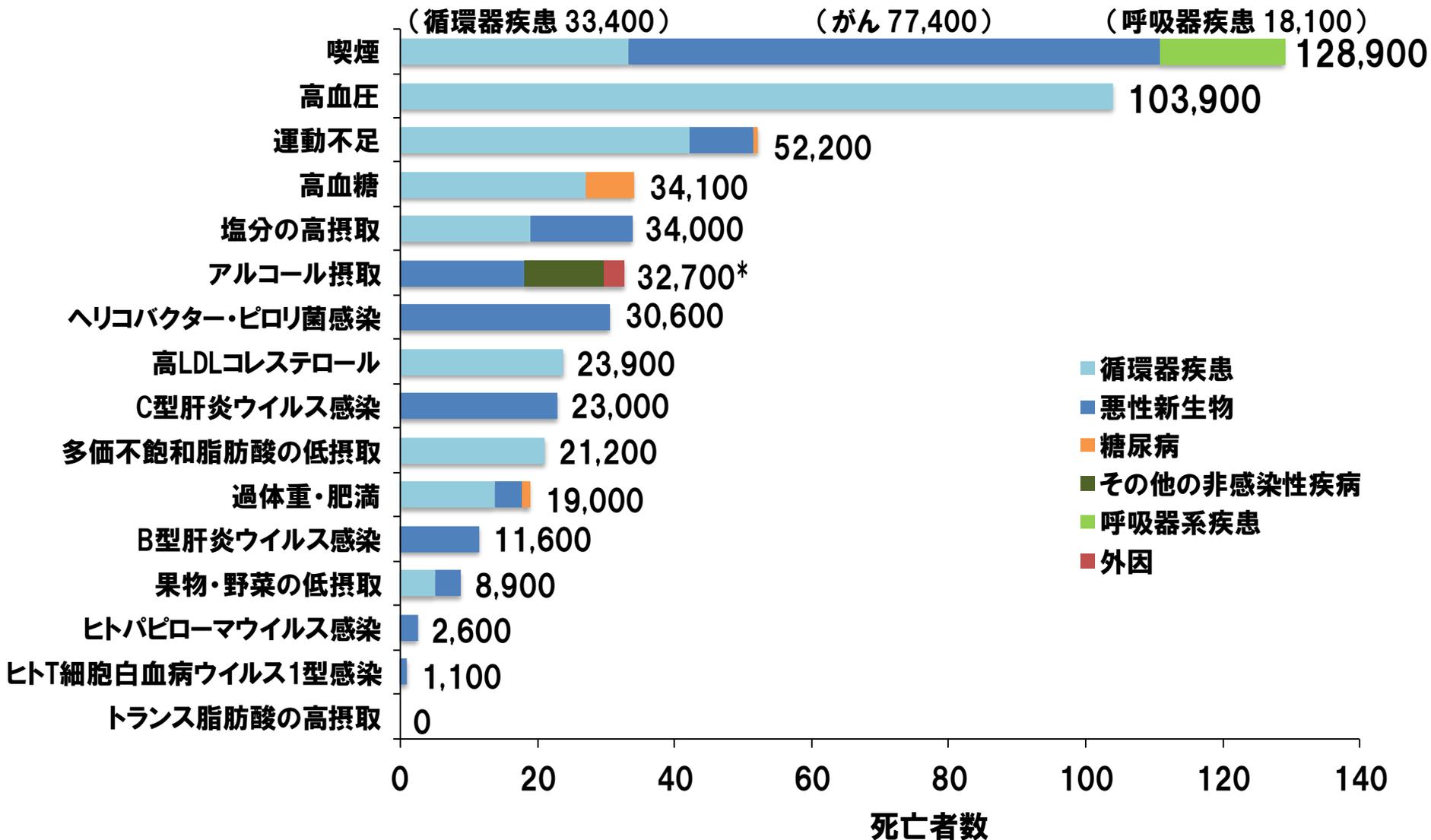
健康情報は、  
正しく知らない可能性が大いにある。

事務講習会参加の皆様よりも、  
別のお仕事を会社でされている社員さんの方が  
ずっとその可能性は高い！

# Agenda

1. 運動する理由を考える
2. 運動の効果～エビデンスを中心に～  
運動はなにを実施するのか！？
3. 社内での運動及び健康づくり実践戦略

# リスク要因別の関連死亡者数 (男女・2007年)



\* アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

(Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9 (1): e1001160.)

# 「国民の運動実施率が100%」で、 健康大国日本になる！

## 死亡に対する危険因子(日本人)

- 1位 …… 喫煙
- 2位 …… 高血圧 ←
- 3位 …… **運動不足** ←
- 4位 …… 高血糖 ←
- 5位 …… 塩分の高摂取
- 6位 …… アルコール

運動は、適切に行えば、  
「高血圧」「高血糖」の予防・改善  
にも効果がある

(Ikeda N et al., 2012)

運動を実施するということは、  
現代の健康づくりで最重要かもしれない。

# なんで運動する必要があるのか！？

早すぎる死を防ぐ

## メタリックシンドロームの予防

- “体脂肪”の過多が主な原因
- 中高年の男性を中心に
- 特定保健指導で対策

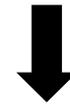


勤務期間に心筋梗塞や脳梗塞  
を発症する可能性

将来の介護を防ぐ

## ロコモティブシンドロームの予防

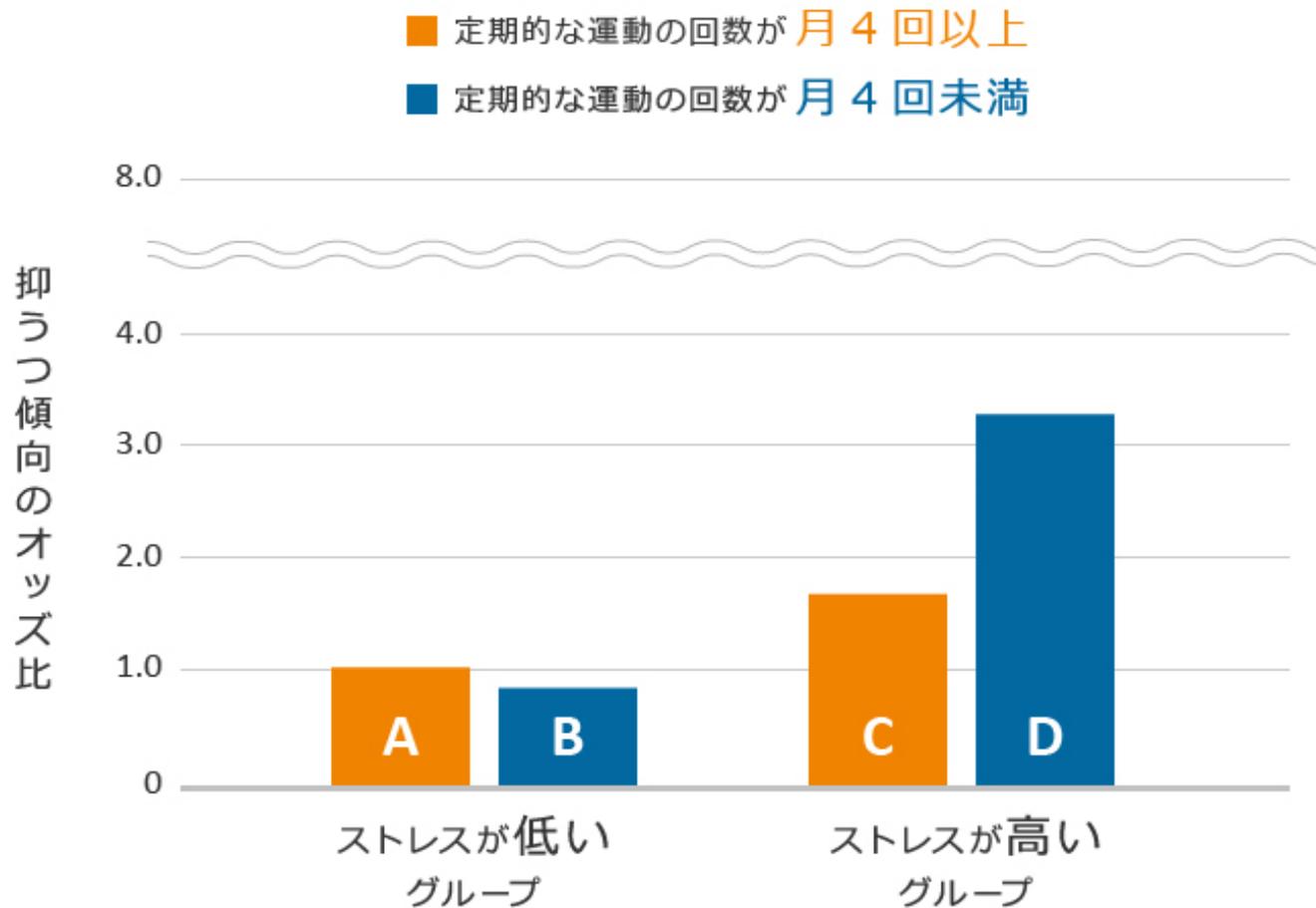
- “筋肉量”の減少が主な原因
- 高齢期の女性を中心に
- 健診に必須項目はない



定年後に介護・寝たきりの期間  
が発生・増加する可能性

健康づくりでは、『今からの過ごし方』が最重要！

# +10分のウォーキングから始めるストレス対策



会社の野球大会は、ストレス発散、運動不足解消、脂肪燃焼等にも効果あり  
一石二鳥以上の効果が出てきます！

# 健康を害す3つの要因

## 体脂肪

メタボリックシンドローム  
(内臓器の疾患)  
高血圧・高脂血症・糖尿病・  
肥満症・肝硬変

体脂肪量の増加!!

## 筋肉・骨

ロコモティブシンドローム  
(運動器の疾患)  
骨粗鬆症・変形性膝関節症・  
脊柱管狭窄症・サルコペニア

筋肉量の減少!!

## 頭・心

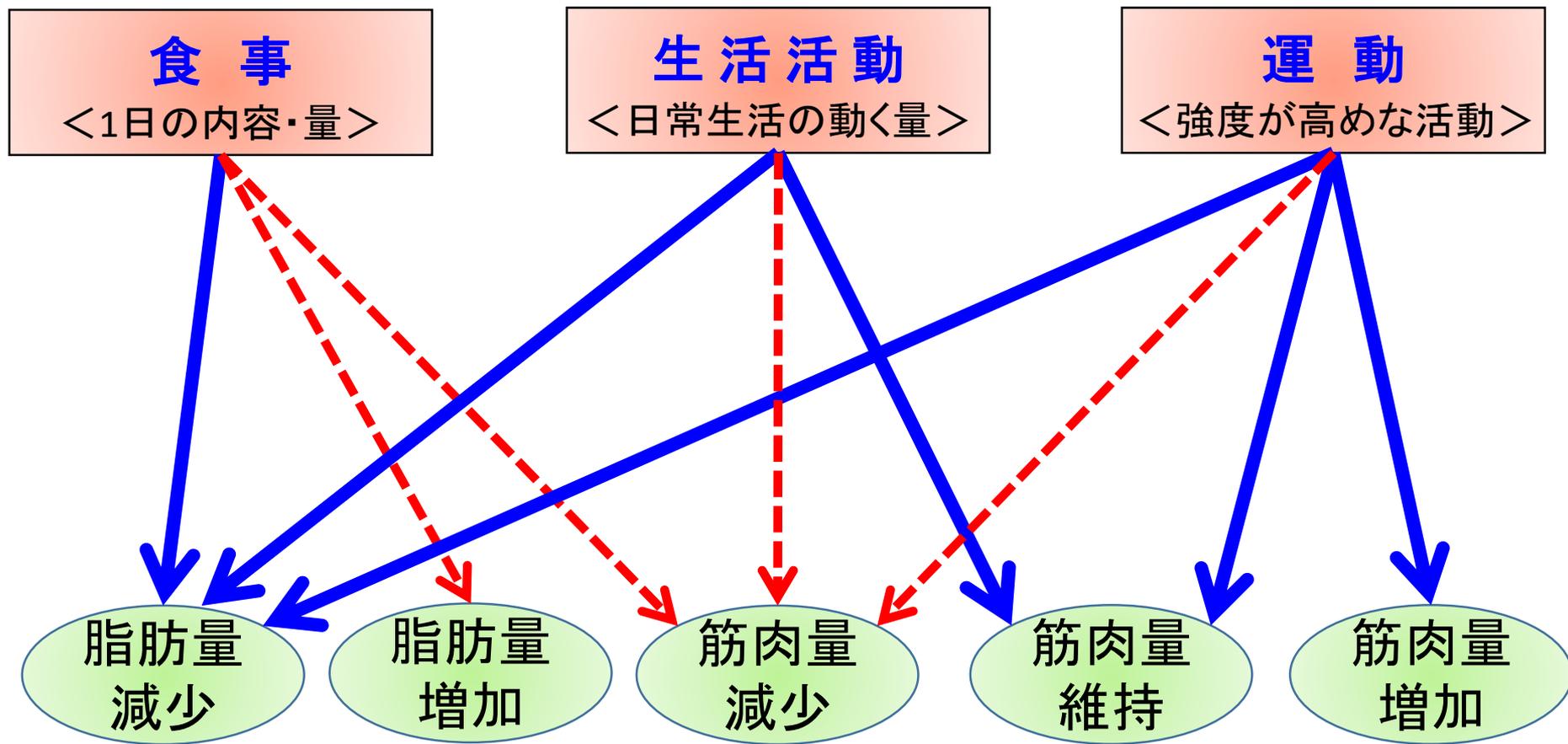
頭・心の問題



# 食事の効果 ・ 運動の効果

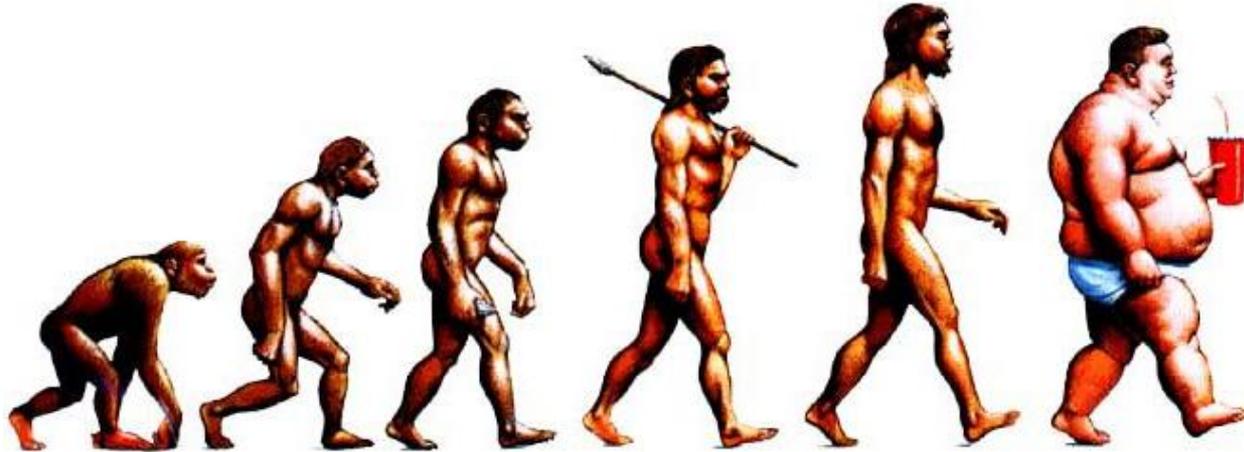
◆青の実践 → いい食事を摂ると / 生活活動を増やすと / 運動が増えると

◆赤の点線 → 悪い食事になると / 生活活動が減ると / 運動をしないと



「筋肉量の維持・増加」には、運動が大切！ 食事にはできない効果！

# なぜ運動不足が問題になるのか！？

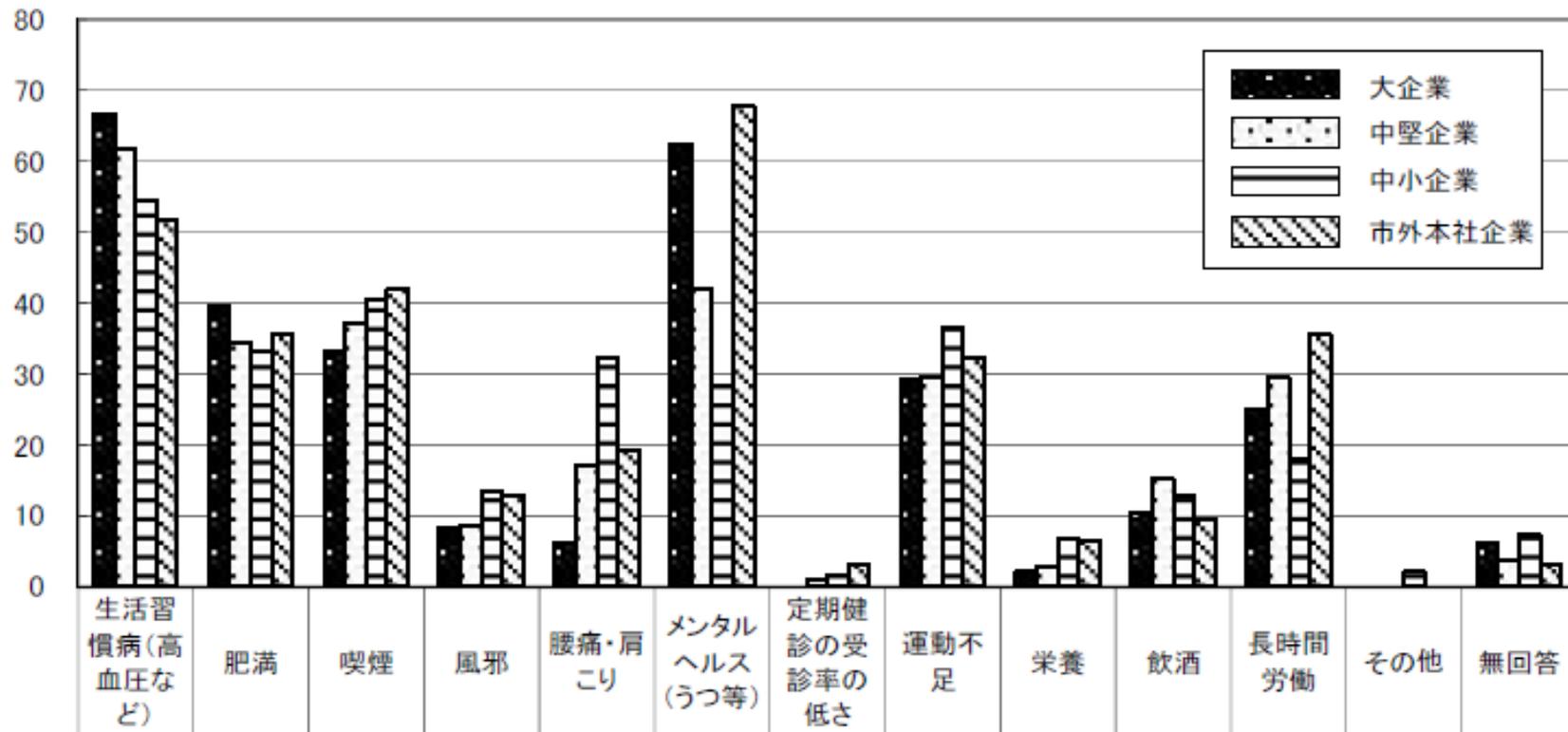


<http://www.prlog.org/10613048-did-you-catch-fatitis.html>

- 本来、人間という動物は、食事はほとんどなくても、たくさん身体を動かす動物。
- 現代人の食事は、自販機やコンビニにすぐにたどり着き、動かなくても、簡単に食べ物を入手することができるという環境になった。
- 一方で、現代人の運動は、車やエスカレーターなどの機械化によって、もともと少なくなっていた運動量がさらに減少していく現状にある。
- そのため、現代社会では運動量を意識的に増やすことが重要なのだ！

# 企業の健康問題の課題

## 従業員の健康上の課題(複数回答)

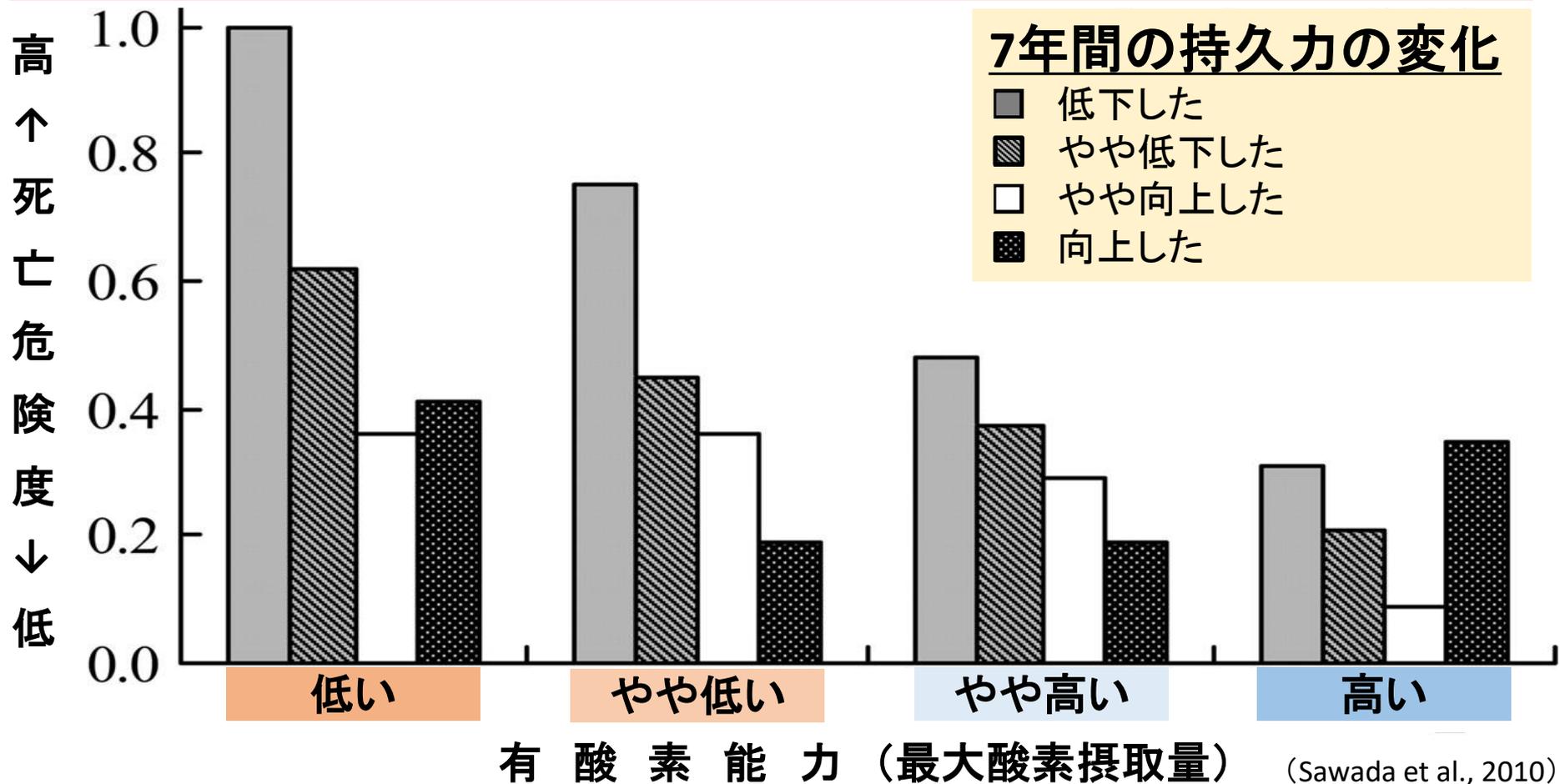


	生活習慣病(高血圧など)	肥満	喫煙	風邪	腰痛・肩こり	メンタルヘルス(うつ等)	定期健診の受診率の低さ	運動不足	栄養	飲酒	長時間労働	その他	無回答
大企業(48)	66.7	39.6	33.3	8.3	6.3	62.5	0.0	29.2	2.1	10.4	25.0	0.0	6.3
中堅企業(105)	61.9	34.3	37.1	8.6	17.1	41.9	1.0	29.5	2.9	15.2	29.5	0.0	3.8
中小企業(385)	54.5	33.2	40.5	13.5	32.5	28.3	1.6	36.6	6.8	13.0	17.9	2.1	7.3
市外本社企業(31)	51.6	35.5	41.9	12.9	19.4	67.7	3.2	32.3	6.5	9.7	35.5	0.0	3.2

第99回横浜市景況・経営動向調査(平成28年12月実施)

取り組むべき残された課題は、「運動不足の解消」のみかもしれない(!?)

# 運動実施すると、どういいのか！？



今の体力に関わらず、今後の体力の低下を抑制させることは、  
死亡のリスクを低下させることに繋がる！

# 運動の種類(目的別)

目的	イメージ	最適な運動
柔軟性向上・可動域改善	低強度 運動	ストレッチ
例:腰痛予防・肩こり予防		体操
脂肪減少	中強度 運動	NEATの増加
例:メタボ予防・腹囲や血圧改善		有酸素運動
筋肉量増加	高強度 運動	登山等の高強度運動
例:介護予防・膝痛予防		筋力トレーニング

おおよそ、目的に対応した運動には種類がある

# みなさんの運動の実施状況

強度	家事	ゲーム性なし	ゲーム性あり
低い			
中			
高い			

運動もバランスよく実施する事がとても大切！

# 社内のできる運動を中心の健康づくり事業

## ●管理職・経営者の要望

- コストカット
  - ・医療費削減
- 業務効率アップ
  - ・生産性・欠勤
  - ・売上
- 社員教育
  - ・教養・スキルとしての健康



## ●社員の要望

- 合目的的
  - ・ダイエット関連
  - ・ランニング教室
- レクリエーション型
  - ・リラックス&ヨガ
  - ・筋トレ



両者の観点から実証的に成果を検証しながら事業を実施する必要あり

公助 → 互助 → 自助のプロジェクトに！

# Take Home Message

- 「運動する」とは、スポーツをする事だけではない！
- 身体を動かす量(歩数など)を増やすことを大切にしましょう。
- “社員が自発的に運動する環境を創る事”が最終ゴール
- “社員”と“専門家”の協力と知恵で、会社の健康は実現可能！
- 運動が企業の成長に寄与できるという考えの“健康経営”もある



# 御清聴ありがとうございました。

ご相談は管工業健康保険組合健康指導室もしくは株式会社ハイクラスでお待ちしております。

講義に関するご質問やお仕事のご依頼、ご相談など、いつでもお気軽にご連絡ください。(連絡先:[t.itaka@highclass-inc.com](mailto:t.itaka@highclass-inc.com))

必ず、ご返信させていただきます。

本日の内容はあくまで原則であり、個人の既往歴などによって異なる場合がありますので、気になる点は必ずご相談ください。

まだまだお伝えしたい情報は多くあり、今日はほんの一部の情報です。

その他の情報を弊社ホームページ及びFacebook等でも公開しておりますので、一度ご覧いただければ幸いです。