

令和8年3月18日

課名	健康推進課
担当	渡邊、佐守
内線	3463、3465
直通	086-226-7328

# お知らせ

## 職場の中でコツコツ健康づくり！

### ～働いている世代の身体活動アップを目指しリーフレットを作成しました～

岡山県では、令和3年県民健康調査の結果、働いている世代で運動習慣のある者の割合が低いことが明らかになりました。

そこで、日常生活の中で体を少しでも動かすこと、運動やスポーツを取り入れていくこと、デスクワークや会議で「座りっぱなし」を頻回に（例えば30分～1時間に1回）中断し、少しでも体を動かす工夫を視点に入れたリーフレットを作成しました。

リーフレットは、県保健所・支所の事業等でも活用し、職場へ普及啓発をする予定です。

#### 記

**1 名称** 職場の中でコツコツ健康づくり！

**2 内容**

(1) 規格 A3 両面カラー 2つ折り

(2) 対象 働いている世代

(3) 主な内容

- ・あなたの今の活動状況は？
- ・身体活動アップ！！
- ・座る時間ダウン！！

**3 作成部数** 25,000部

**4 その他**

リーフレットの詳細は、県HPをご確認ください。

<https://www.pref.okayama.jp/page/1022165.html>