

みんなでチャレンジ！ 30 秒椅子立ち上がりチャレンジ

職員交流・健康づくり・転倒予防のきっかけに

定年延長などにより、職場ではさまざまな年代の職員が一緒に働く時代になっています。いつまでも元気に働き続けるためには、自分の身体機能の状態を知ることが大切です。まずは気軽に 30 秒チャレンジに参加してみませんか？

この取組は、職員交流、健康づくり、そして転倒予防のきっかけづくりを目的としています。まずは気軽に挑戦してみましょう！

① チャレンジしてみよう！

【方法】

- ①椅子に浅く座る
- ②腕を胸の前で組む
- ③30 秒間、立つ⇔座るを繰り返す
- ④回数を数える



【ポイント】

椅子とストップウォッチだけで実施できます。
職員室や会議の前後でも気軽に挑戦！

※必ずキャスターなしの椅子で行って下さい。
※無理のない範囲で行ってください。

あなたの記録  回

② 同年代の参考値と比べてみましょう

年代	参考値
20～30 代	約 30 回前後
40～50 代	20 回以上
60～64 歳	男性 16 回・女性 15 回
65～69 歳	男性 15 回・女性 14 回
70～74 歳	男性 14 回・女性 13 回

③ あなたの結果は？

アクティブタイプ 同年代平均以上 身体機能の維持を心掛けましょう！	スタンダードタイプ 同年代平均程度 運動習慣を大切にしましょう！	のびしろタイプ 同年代平均未満 身体を動かす機会を増やしましょう！
--	---	--

④ この取り組みで得られること

職員交流 職員同士のコミュニケーションのきっかけに。	健康づくり 身体機能を知るきっかけに。
転倒予防 脚力の意識向上に。	セルフチェック 身体機能の変化に気付く機会に。

身体機能の低下は、転倒や腰痛などの公務災害につながる可能性があります。
公務災害防止には、日頃からの健康状態・体力の把握が大切です。
年齢を問わず、まずは気軽にチャレンジしてみましょう！