令和８年度　第５回衛生委員会　議事録

愛知県シルバー人材センター連合会武豊町事務所

日時　令和８年１０月２日（金）11：00～12：00		場所　武豊町シルバー人材センター
出席者	委員長・竹内誠一（事務所長）　衛生管理者・藤井徳充 派遣会員・岩井辰夫、小坂友二・佐藤時子	
欠席者	産業医・中野理香	
今月のテーマ「高齢者の体力づくり」		
議事内容	今月の資料は、すべて厚生労働省の関わるホームページから抜粋した。 （１）健康づくりのための身体活動・運動 我が国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧についで、非感染症疾患による死亡に対する３番目の危険因子である。厚生労働省は、平成元年以来数年に一度ずつ「健康づくりのための身体活動基準」を定めており、令和５年策定「健康日本 21」の中で、身体活動・運動に関する取り組みを進める上では、座りすぎを避け、少しでも多く身体を動かすことを基本としている。 （２）働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント及び身体活動とエネルギー・栄養素について 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」に掲載された事例の中にシルバー人材センターで働く高齢者を対象にした研究報告があり、筋力や敏捷性、バランス能力など高齢労働者の就業転倒危険因子を提言するうえで効果があると示された。 （３）高齢者のための運動プログラム 身体活動の強度を「メッツ」という単位であらわす。安静座位時を１メッツとし、３メッツ以上の身体活動を週 15 メッツ以上行うことを推奨する。生活活動のメッツ表を示した。「毎日 40 分以上の身体活動」「毎日 6,000 歩以上」を推奨する。 （４）討議「体力づくりのために心がけていること」 ・現役時分に夜勤を 10 年続けた。帰宅してから眠るため睡眠導入剤を飲んだ。すぐに眠れるが起きたときに体がだるかった。 ・昼夜の交代勤務も健康に良くない。 ・階段を昇るとき首を動かすとふらっとするのでまっすぐ見て歩くようにしている。 ・体操教室では筋肉をつける運動ではなく、筋肉をほぐす活動をする。これが効果的らしい。 ・仕事をやったほうが健康に良いと実感している。 ・仕事をやって、趣味をやって、人生で今が一番楽しい。	
次回開催予定　　１１月６日(金)　11：00～12：00　　テーマ「冬の感染症予防」		