

なぜ今、働く人の体力維持が重要なのか？

～体力テストで「測って知って実践」！明日からできる健康習慣を学びます。～

講師

日本体操研究所

健康運動指導士（健康・体力づくり事業財団認定）

プロフェッショナル・体操インストラクター

平岡 亮一氏

【研修内容】

現在厚生労働省では、第14次労働災害防止計画を推進しており、その重点事項の一つとして「高年齢労働者の労働災害防止対策の推進」があります。

高年齢労働者対策については、先般労働安全衛生法が改正され、令和8年4月1日付けで施行、事業者の努力義務となっております。

また、本年2月10日には指針（エイジフレンドリー指針）が公表され、具体的な措置内容が示されております。

相模原労働基準監督署管内における令和7年の労働災害の発生状況を見ますと、60歳以上の死傷者数の割合が多い業種は社会福祉施設となっていることから、本研修では、同指針の内容のほか、同指針にあります体力チェックの体験、そして、日頃の体力づくり等について説明したいと思います。

平岡 亮一 プロフィール紹介

日本体操研究所 健康運動指導士
プロフェッショナル体操インストラクター

・男子新体操競技全国準優勝、日本体育大学体操部卒。
大学卒業後、海外及び全国各地で「健康体操セミナー」
を多数好評開催。大学の講師や、多くの企業、自治体で
の健康づくりプロデューサー。
YOUTUBE「ひらおか体操ちゃんねる」で健康動画を
好評配信中。

