

# 実は怖い「座りすぎ」問題！

京都府農協健康保険組合

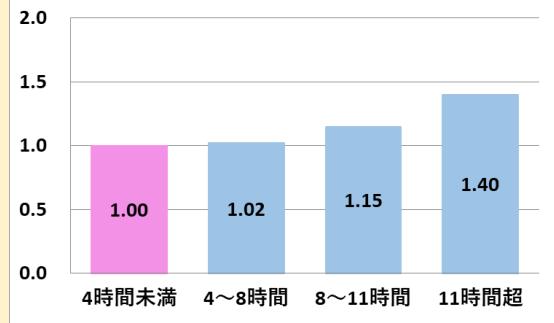
あなたは一日にどのくらいの時間座っていますか？一日に座っている時間は、日本人が世界で一番長いと言われています。知らず知らずのうちに陥っている「座りすぎ」状態による身体と心への健康リスクは、実は想像以上に大きいことがわかつてきました。

## 座りすぎ大国 ニッポンに忍び寄る健康リスク



世界20カ国で「1日に座っている時間」を調べたところ、日本は、平日420分（7時間）で最も長く座っているという結果が出ました！座位時間があまりにも長いと、さまざまな健康リスクが高まることが明らかになっています。

1日に11時間以上座っている人は、死亡リスクが1.4倍に！



1日のうちで座っている時間

H.P.van der Ploeg et al. Arch intern Med, 2012

座りすぎはなぜからだに悪いのか？

長時間座りっぱなしでいることで、全身の筋肉の70%を占める下半身の筋肉が動かず、血流や血中の代謝が低下



脳への血流の低下  
活動性の低下

肥満や糖尿病、高血圧、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などのさまざまな健康リスクを引き起こす。

抑うつ  
認知機能の低下

## あなたは大丈夫？座りすぎチェック！

- 仕事はデスクワークが中心
- 空席があれば必ず座る
- 外出時の移動は主に車
- 家にいるときはほとんど動かない



当てはまる項目が複数ある場合は要注意！！



普段座りっぱなしでも、週末に運動しているから大丈夫でしょ？

残念ながら、たとえ運動習慣があっても、座りすぎによる死亡リスクは軽減されないことがわかっています！



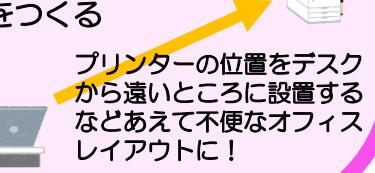
## 座りすぎ防止3つのポイント！



心がけたいことは一つだけ！  
とにかく「こまめに立ち上がる」！

- 1 座る時間自体を減らす**  
できれば30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がり、少し歩きましょう！  

- 2 座っていても筋肉を動かす**  
立ち上がる時間が無い時は、座ったままかかとの上げ下げを繰り返しましょう！  
  
**膝伸ばし**  
① 片足ずつ真っ直ぐ伸ばして、太ももと同じ高さまで持ち上げる。  
② つま先は手前に向ける。  

- 3 あえて動かざるを得ない環境をつくる**  
**スタンディングデスクの導入**  
**プリンターの位置をデスクから遠いところに設置する**  
などあえて不便なオフィスレイアウトに！  


参考：「座りすぎが寿命を縮める」岡浩一朗著（大修館書店）