

実は怖い「座りすぎ」問題！

京都府農協健康保険組合

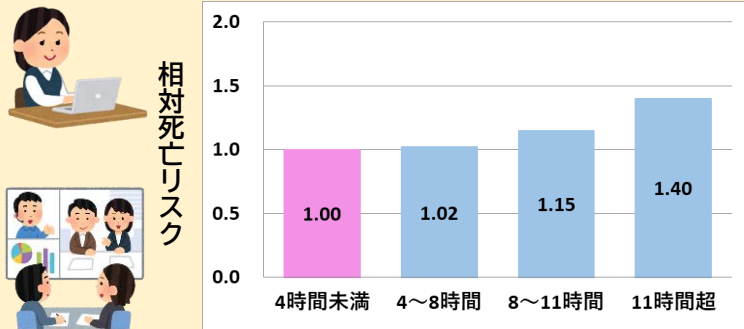
あなたは一日にどのくらいの時間座っていますか？一日に座っている時間は、日本人が世界で一番長いと言われていました。知らず知らずのうちに陥っている「座りすぎ」状態による身体と心への健康リスクは、実は想像以上に大きいことがわかってきました。

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

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。

脳への血流の低下
活動性の低下

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
立ち上がる時間がない時は、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！