



# 座りっぱなしはよくない？

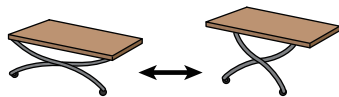
近年コロナウイルスの影響で在宅勤務が増え、座位時間が伸びたと言われています。座位時間が長すぎると、「座りすぎ」とされ、**新たな健康の阻害要因として注目されています**。ある研究では、世界20カ国の中で日本人の座位時間が最も長いとも報告されています。座位時間が長いと糖尿病などの生活習慣病やがん、心血管疾患を発症しやすく、**死亡リスクが高まる**ことがわかってきました。1日のうち座っている時間が4時間未満の人に比べ、4～8時間、8～11時間、11時間以上と長くなるに従って、死亡のリスクが11%ずつ高まるという研究結果も出ています。

座位時間が長いことで、消費エネルギーが少ないことは想像できますが、座っているときは脚の筋肉への刺激が少なく、血流や代謝が低下することがわかっています。

## 座りすぎを防ぐには？

### 1 座位時間を短くする

座りすぎによる悪影響を緩和するには、座位時間の短縮が最優先です。立ってデスクワークができる昇降デスクの活用、立ち会議が効果的です！



### 2 座位時間をときどき中断(ブレイク)する

1日の座位時間が12.5時間以上と長くても、1回の座位の継続が10分未満の人は死亡リスクが低いと示されています。できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がって体を動かすこと」が推奨されています。(日本運動疫学学会より)

### 3 毎日、30分以上体を動かす

1日30分以上週5回体を動かせば、週150分以上となり、健康効果が期待できます。座りすぎの悪影響を緩和できる可能性が見えてきました。



## デスクワーク時の工夫

### 時間を決めておき、立ち上がって3分間体を動かしましょう

部署で時間をきめて、1人で行わず部署のメンバーみんなでいきましょう！

### コピーやFAXなどは積極的に取りに行く

部下に頼まずに、自分で取りに行き、動く習慣をつけましょう！ 違う階のトイレも利用してみましょう。

### 内線やメールは使わずに、直接会って話してみましょう

用事がある時は立って、相手のデスクまで行って直接話しましょう！

### 打ち合わせや会議などは立って行いましょう

立つだけでも活動量がアップします！ 会議時間の短縮につながるかもしれません。



あなたの健康を見つめてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
**高井戸東健診クリニック**

ご予約はこちら  
**03-3331-6823**  
(平日 9:00~17:00)

**高井戸東健診** 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町  
**ほたるの里健診センター**

ご予約はこちら  
**0120-371-787**  
(平日 9:00~17:00)

**ほたるの里健診** 検索 🔍