

# 「座りすぎ」を予防しよう



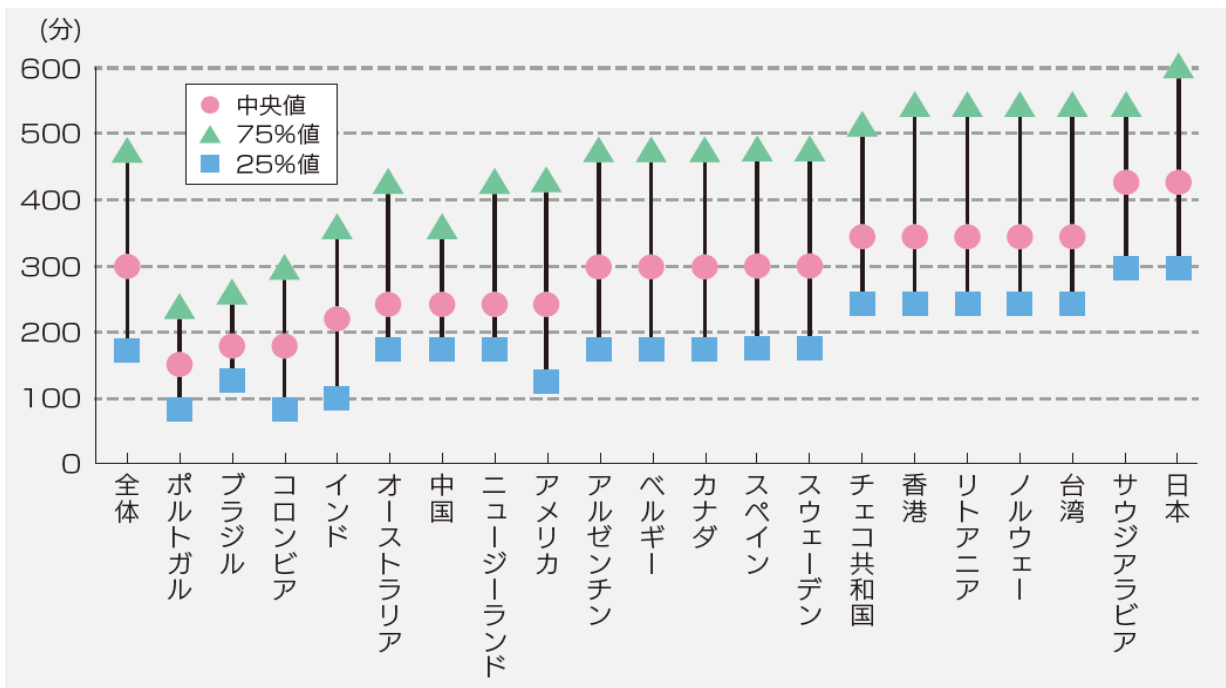
## ◆「座る」こと◆

座った状態、横になっている状態のことを“座位行動”といい、学術的には「座位、半臥位、もしくは臥位の状態で行われるエネルギー消費量が 1.5 メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されています。

長時間歩きまわる仕事や立ち仕事ではない場合、多くの人には「座って」仕事をしています。また、機械化が進み便利になった近年では、仕事以外の時間でも、座って生活する機会が増えています。さらに、コロナ禍による外出自粛でリモートワークになり、座る時間が長くなっている人も多く、“座位行動”が健康に及ぼす影響について研究され始めています。

## ◆日本人は「座りすぎ」！◆

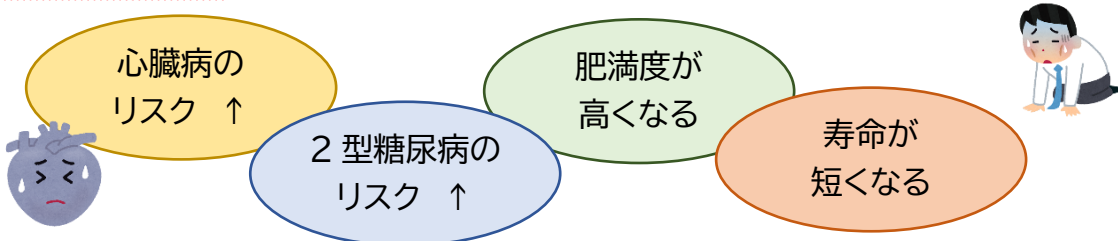
世界 20 か国における平日の座位時間（厚生労働省 e-ヘルスネットより）



この表からは日本人の平均座位時間は約 7 時間（75%値：下から 4 分の 3 の位置にあたる人は、なんと 10 時間！）で、20 か国中、座位時間が一番長いという結果がわかります。あなたは、普段 1 日のうち、どのくらいの時間を「座って」過ごしていますか？

## ◆「座りすぎ」の弊害◆

今の段階では「〇時間以上」というはっきりとしたラインは明らかにはなっていませんが、座る時間が長くなればなるほど、下記のような弊害が生じることがわかっています。



◆「座りすぎ」を予防しよう！◆

座る時間を短くすることを心がけましょう。もしも仕事の都合上、時間を短くできない…という場合でもあきらめずに！少しの工夫で「座りすぎ」を減らせるかも。もちろん、仕事以外の時間で「身体を動かす」習慣をつけることもGOOD！

- とにかく、こまめに動く！
- ゲームやスマホ、テレビは時間を決めて
- テレビを見ながらストレッチや筋トレ「ながら運動」
- 近い距離なら車をやめて徒歩か自転車にする

日常生活



会社  
・  
職場

- 30分に1回は立ち上がり、身体を動かす
- 立ち上がったついでにストレッチや軽い体操をする
- こまめにコピーを取りに行く
- 遠くのトイレを使う
- 駅の乗り換えや会社ではなるべく階段を使う
- 電車では座らずに立つ



◆EVERY MOVE COUNTS (ちょっとした身体活動にも意味がある) ◆

～WHO「身体活動・座位行動ガイドライン」より～

1 身体活動は心身の健康に寄与する。

2 少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い。

3 すべての身体活動に意味がある。

4 筋力強化は全ての人の健康に役立つ。

5 座りすぎで不健康になる。

6 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られる。

