

座りすぎが健康リスクを高める！？



みなさんは1日にどれくらいの時間座っていますか？

座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる行動で、例えば、デスクワークや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどがあります。

オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20カ国中、もっとも長いということがわかりました。

【座りすぎの影響】

座りすぎは、筋力の低下、血流の悪化を引き起こし、腰痛や肩こりになるだけでなく、動脈硬化、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

また、1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まるといわれています。

【座りすぎの健康リスクを軽減するには】

座っている時間を少しでも短くするのが第一です。

しかし、デスクワーク中心の方や運転業務を担っている人など、長時間座り続ける必要のある人たちにとっては、座る時間を短くするのは限界があります。
すぐに取り組める工夫は”座りっぱなしの時間を減らす”ことです。



【座りっぱなしの時間を減らそう】

長時間の連続した座位行動を中断（ブレイク）することに意義があります。たとえ座位時間が長くても、頻繁に立ち上がる等、30分に1回座位行動を中断（ブレイク）すると、座りすぎによる健康リスクを軽減できるといわれています。

ブレイクすることで結果的に椅子からの立ち座り回数を増やすことにもつながります。できるだけ仕事の合間に“立つ”、“動く”ことを意識しましょう。

座りっぱなしをブレイク♪

仕事編

- ・通勤時、電車・バスでは座らずに立つ
- ・用事があるときはメールや内線を使わずに歩いて行く
- ・立ってミーティングや会議をする
- ・コピーや用事でこまめに席を立つ
- ・別の階のお手洗いを利用する



自宅編

- ・座りながらテレビを見る時間を減らす
- ・テレビのCM中にスクワットをする
- ・物を運ぶときはまとめてではなく、複数回に分けて運ぶ
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける



★立ち上がるが難しい場合は、椅子に座ったまま踵上げや足踏みすることも有効です

7-8月の活動状況

実施日	健康保険組合名	内容	人数
7月29日	ノザワ	講話「メタボリックシンドロームの改善と予防」	9名
8月1、5、7日	山陽電鉄	重症化予防個別保健指導	計14名



共同設置保健師をご活用ください

独自の保健師を持たない健保組合やマンパワーが不足している健保組合に対し、私たち共同設置保健師がサポートを行います。健保組合の保健事業を充実・強化するために、保健師のノウハウを有効活用し、被保険者およびそのご家族の健康の保持増進に役立ちたいと考えていますので、気になるテーマ等ございましたらまずはご相談ください。



こんな活動をしています

健康講話

社内研修や事業所担当者会議、またご家族対象のセミナー等で、生活習慣病予防、新入社員教育、メンタルヘルス（セルフケア）等、ご要望に沿ったテーマでお話します。

健康相談・保健指導

定期健診後の個別指導や重症化予防を目的とした受診勧奨の保健指導、40歳未満の若年有所見者対象の個別指導を行います。

保健事業の展開に向けたサポート

健保組合によるデータヘルス計画や社会情勢の変化等に対応した保健事業（事業主健診を活用した若年者対策・女性特有の健康課題への支援・口コモ対策等）の実施・展開をサポートします。

健康管理事業推進委員会への参画

健保組合が実施する各種委員会において、保健事業に関するアドバイスを行います。
例）がん検診受診率向上
事業所へのコラボヘルスの説明

ご依頼いただくにあたってのお願い

- ・日程は実施予定の2か月前をめやすに、派遣申込書提出前にご相談ください。
(事前のご相談なく、日時が記された派遣申込書を送付いただいたてもお受けできないことがあります)
 - ・事業所からの依頼でも、まずは健保組合からご連絡ください。
 - ・お急ぎの場合は電話【兵庫連合会：078-414-7414】にお問い合わせください。
- 出勤日が限られる中での対応となりますので、上記についてご了承いただきたく、よろしくお願いします。