



(公財) 福井県健康管理協会  
県民健康センター所長 田中 正樹

## 座りっぱなしでの不健康な生活習慣

私たちの生活はデジタル化が進み、便利さが増していますが、一方で座りっぱなしの時間が増加しており、これが健康に与える悪影響が明らかになってきました。今回は、座りっぱなしの不健康な生活習慣についてお話しし、健康を守るための簡単な方法をご紹介します。

### 座りっぱなしの危険性

日本人6万人を対象に行われた研究によれば、座っている時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%増加することが明らかになりました。これは、座っている時間が増えるほど、健康に対するリスクが高まることを示しています。(図1)

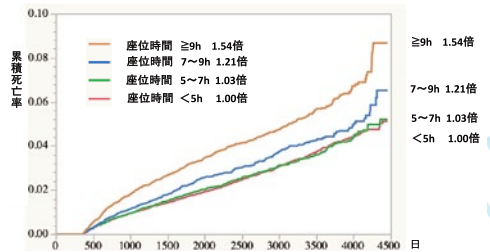
### 身体活動の重要性

世界保健機関(WHO)は、身体活動が心身の健康に大きく貢献し、心臓病、2型糖尿病、がんなどの疾病の予防・管理に役立つことを強調しています。さらに、定期的な身体活動はうつや不安の症状を軽減し、思考力や学習力、総合的な幸福感を向上させる助けにもなります。

身体活動とは、仕事やスポーツだ

(図1) 日中の座位時間の長さに伴い死亡リスクが高くなる

J Am Heart Assoc. Volume 10, Issue 13, 6 July 2021



日中の座位時間が2時間増えるごとに参加者全体では死亡リスクは15%増加

6万人を超える日本人を平均7.7年間追跡したデータを用い、日中の座位時間と全死亡の関係性を余暇時間の運動量に分けて検討

けでなく、家事など、日常の生活活動やあらゆる身体的な活動を指します。少しでも身体活動量を増やすことは、健康に良い影響を及ぼします。

### 座りっぱなしを避ける方法

職場や家庭で座りっぱなしの時間を減らすために、以下の簡単な方法を試してみましょう。

#### ○定期的な立ち上がり

仕事中心やテレビを見ているときに、30分に1回は立ち上がり、体を動かす習慣をつけましょう。これは、室内の換気も兼ねています。

#### ○スタンディングデスク

オフィスでの作業や会議を立つ

て行うようにしましょう。スタンディングデスクを導入することで、座りっぱなしの時間を減らせます。

#### ○ながら運動

家庭では、テレビを見ながら掃除機をかけたリ、エアロバイクをこいだりする「ながら運動」を取り入れることができます。家事の一環として身体を動かしましょう。

#### ○アラーム機能の活用

スマートウォッチや活動量計などのデバイスを利用して、座りっぱなしを防止するためのアラーム機能を設定しましょう。

#### 積極的な動きを意識して

身体活動を増やし、座りっぱなしの時間を減らすことは、健康を維持するために非常に重要です。日常生活の中で積極的な動きを意識し、健康効果を得るために努力しましょう。健康な未来のために、今から行動を起こすことが大切です。座りっぱなしの習慣を改善し、健康的な生活を送りましょう。