

あなたの「座りすぎ」、健康と仕事の
パフォーマンスを蝕んでいませんか？

大人の健康だより

Adult Health Report



働き方で「座り続ける」ことが日常になっていませんか？

7時間

日本人の平均在時間
(世界最長レベル)

200万人

座りすぎが原因で
年間死亡者数 (WHO発表)

15%増

8時間以上座る人の
総死亡リスク上昇率

3つの深刻なリスク



深刻な健康リスク

- ・肥満・糖尿病・心臓病
- ・高血圧・脳梗塞リスク上昇
- ・血流悪化・筋肉活動低下
- ・内臓脂肪の蓄積



パフォーマンス低下

- ・脳の血流・酸素供給減少
- ・集中力・注意力の低下
- ・記憶力・思考力の衰え
- ・午後の眠気・集中力切れ



メンタルヘルスの影響

- ・ストレスホルモン増加
- ・不安感・イライラの増大
- ・セロトニン分泌抑制
- ・気分の落ち込み傾向



POINT

今日からできる！「脱・座りすぎ」アクション



個人でできること

30分～1時間に1回は立ち上がり、少し歩く

座ったままエクササイズ（足首回し、かかと上げ）

スマートウォッチやアプリでアラート設定

「貧乏ゆすり」も実は効果的！



職場でできること

アクティブミーティング（立ちながら）

プリンター・ゴミ箱を少し離れた場所に設置

定期的なストレッチタイム導入

座位時間の見える化・意識改革



Writer

アスカゼ 田中 宏樹