

座りっぱなしを 今すぐブレイク



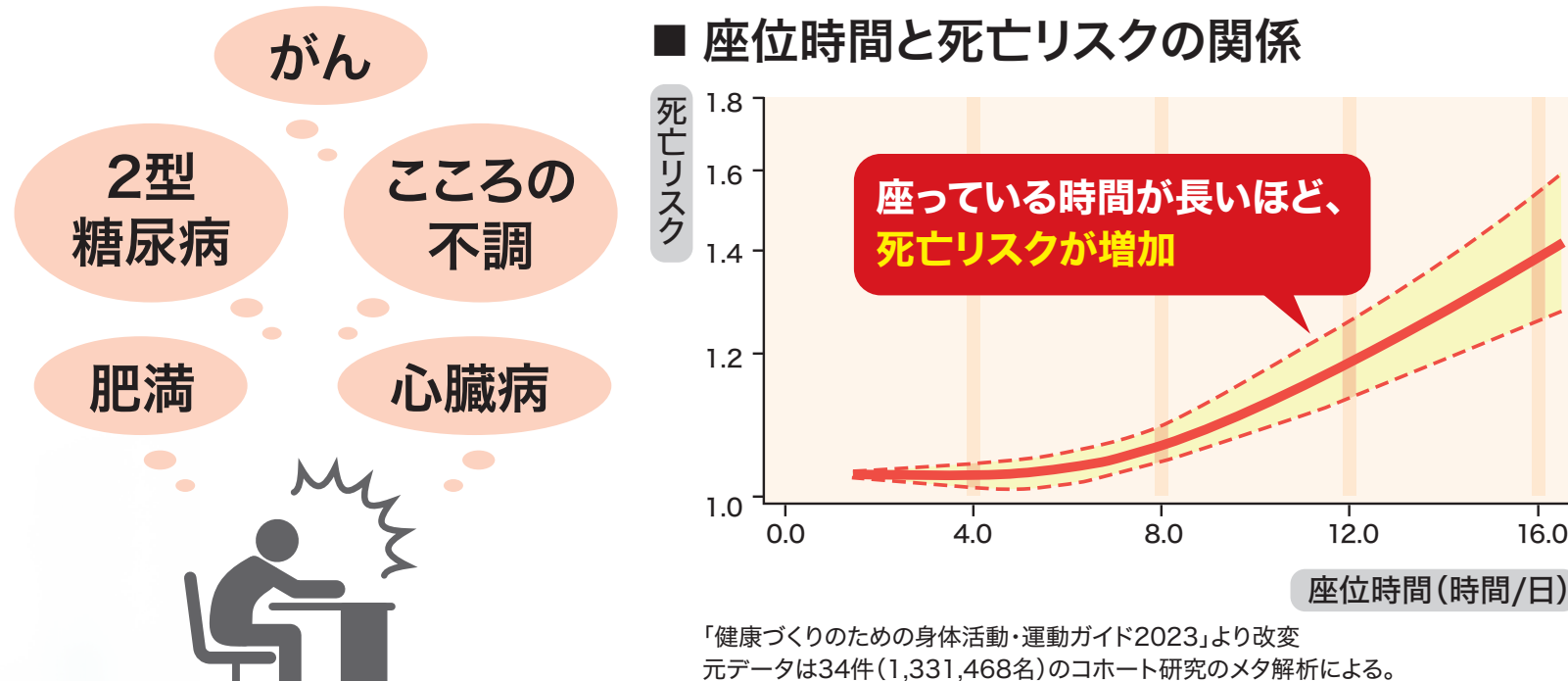
座りっぱなしを適度にブレイク(中断)すれば、健康への悪影響を軽減できます!

長時間のデスクワーク、休日は寝転んでテレビやスマホ三昧…。現代ではつい、このような時間(座位時間)が多くなりがちで、実は起きている時間の6割近くを占めています。そして座り過ぎの人は、そうでない人と比較してさまざまな健康リスクが高いことがわかってきました。

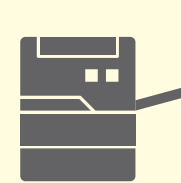
監修 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授 宮地 元彦

リスクがいっぱい!?

座りすぎにはこんな悪影響が…



すぐできる! 座りっぱなし
防 止 策



コピーは自分で取りに行く



用事はメールでなく、口頭で伝えに行く



テレビのCM中に立って軽く体操



ミーティングは立って行う



デスクワーク・家でのPC作業中は30分に1回立つ

座りすぎを防止するウェアラブル端末やアプリなどもおすすめ

一定時間ごとにタイマーが鳴り、立ち上がるよう促してくれます。



もっと活発に
からだを動かすことも大切!

目標

息が弾み汗をかく程度以上の身体活動を1日60分以上
＝歩数に換算すると1日8,000歩以上

まずは日常生活で、今より10分多くからだを動かすことを意識するところから始めましょう。スポーツなどの運動に限らず、通勤や家事、移動等で、からだを動かせばOKです。

※健康増進のために望ましい身体活動量は人によって違います。ケガや体調に注意して行いましょう。

こんな場面で
プラス10分

- 通勤を自転車や徒歩に切り替える
- オフィスでは階段を使う
- 少し遠いお店まで歩いてランチに行く
- テレビを見ながら筋トレ
- 休日は家族や友人と外出 など

けんぽお知らせ板