

座りっぱなしを 今すぐ ブレイク



／＼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、からだを動かせれば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。

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つてきました。

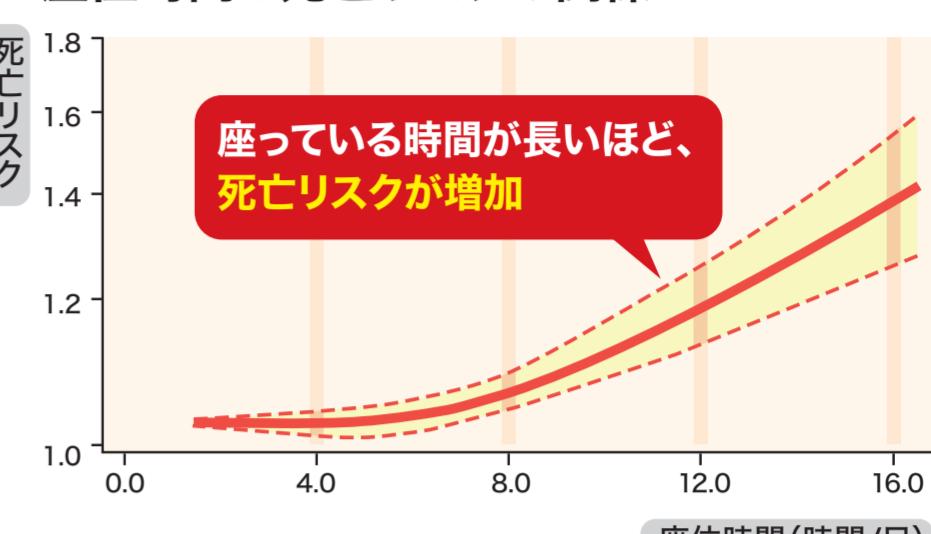
監修 早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授
宮地 元彦

リスクがいっぱい！？

座りすぎにはこんな悪影響が…



■ 座位時間と死亡リスクの関係



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より改変
元データは34件(1,331,468名)のコホート研究のメタ解析による。

すぐできる！

座りっぱなし
防 止 策

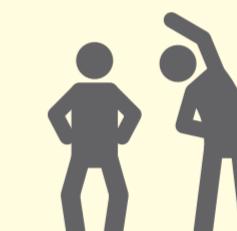
コピーは自分で
取りに行く



ミーティングは
立って行う



用事はメールではなく、
口頭で伝えに行く



テレビのCM中に
立って軽く体操



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。



けんぽお知らせ板

こんな場面で
プラス10分

- 通勤を自転車や歩くに切り替える
- 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