

## 日本人の座位時間は世界最長の7時間！

「日中はデスクワーク、家庭ではスマートフォンやテレビを見て過ごす」これは、特に変わった生活ではなく、皆さんも同じような生活を送っているのではないのでしょうか。しかし、実は日本人は世界一座っている時間が長いという結果が、シドニー大学などオーストラリアの研究機関の調査（2011年）でわかりました。長時間座り続けると血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症などになるリスクが高まる可能性があります。

「でも、座らない生活なんて無理じゃない？」

確かに、デスクワーク中心の方や運転業務をされている方は1日のほとんどは座って過ごしていますよね。座る時間を減らすことは難しくても、まずは長時間座り続けることを改善してみましょう。職場では、こまめにプリントやコピーを取りに行くようにする、立ってミーティングや会議をするなど、30分に1回は「立ち上がる、歩く」ことが効果的です。運転業務をされている方など「立ち上がる、歩く」ことが難しい場合は、下の図のように足首を上下に動かすなどの簡単な運動でも血流を良くすることができます。また、できれば休憩時間に散歩をするなど、短時間でも歩くことを意識してみましょう。



そして、企業によっては、就業時間中に1日3回、1回3分、部署全員で立ち上がってストレッチや自由に活動する「健活☆タイム」を実施しています。従業員からは、眠気が取れる、気分がリフレッシュできるなどの意見があり、この様な取組によるプラスの効果を感じているようです。また、運輸業では、ドライバー向けにトラック運転席でもできるヨガを学ぶ機会や、荷物搬入の待機時間に使えるヨガスタジオを倉庫の空きスペースに作るなどしており、職場全体で座り過ぎ対策をしています。

現代日本人の座り過ぎるライフスタイルを改善して病気のリスクを軽減するために、まずは、一日の多くの時間を過ごす職場において、職場全体で座り過ぎ対策に取り組んでみませんか？

参照元：スポーツ庁 Web 広報マガジン、産経新聞（2019年6月27日掲載）

作成：宇都宮市保健所 健康増進課（令和2年1月）