

～1日中、座りっぱなしではないですか?～

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)では、日本人の平均座位時間は、世界20ヶ国中、もっとも長い7時間ということがわかりました。

長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、血管が詰まりやすくなるなど健康に悪影響を及ぼすと言われています。

座りすぎの健康リスクを下げるためには、座っている時間を少しでも短くするのが第一です。

できるだけ仕事の合間に“立つ”“動く”ことを意識しましょう。

地域別データ分析をみても、平均歩数が多い地区ほど生活習慣健康度(壮年期の健康度)が高い傾向にあるという結果が出ています。

おすすめ実践例



[オフィス編]

- ・用事があるときは電話やメールを使わず、歩いていく。
- ・時間を決めて席を立つ。
- ・ゴミ箱を近くに置かない。



[自宅編]

- ・テレビを見ない時は消す。
- ・テレビのCM中にストレッチをする。
- ・ネットショッピングよりも買い物にでかける。



働く世代の8割が運動不足

