

毎日をアクティブに暮らすために「座りっぱなしをやめよう」 合言葉は「ブレイク・30」と「スイッチ・10」

「健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023」(厚生労働省)において、全世代(子ども、成人、高齢者)へ「座りすぎ(座位行動)を予防すること」が新たな推奨項目として追加されました。
※座位行動とは…座っていたり、横になっていたりとすること

座位行動の例



◆日本人は座りすぎ 座っている時間は世界最長の7時間

図1は、厚生労働省が作成したリーフレット「座位行動」※1に掲載されているもので、世界20カ国における平日の座位時間を比較しています。
●は各国の座位時間の中央値で、■は下から4分の1、▲は上から4分の1の位置にあたる人の座位時間をそれぞれ表しています。ご覧のとおり、日本人の座位時間の中間値は約7時間で、20カ国の中で一番長いことがわかります。
(※1)リーフレット「座位行動」.厚生労働省 e-ヘルスネット

世界20の国と地域の「平日の座位時間」

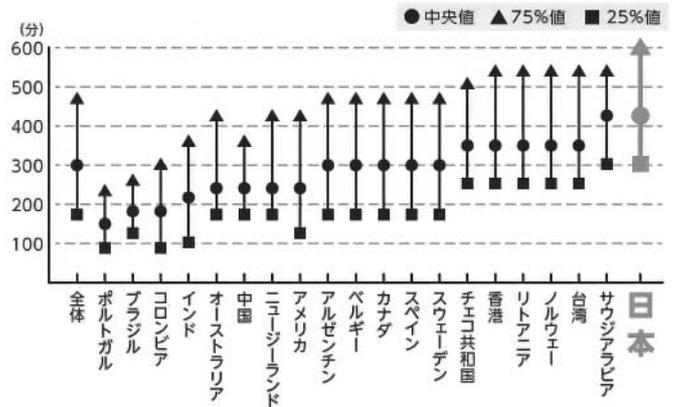


図1. 世界有数の「座りっぱなし大国」、ニッポン!

◆座りすぎによる身体への影響

生活の中で座りすぎている人は、座りすぎている人と比較して寿命が短く、肥満、糖尿病、心疾患の割合が高いことがわかっています。日中の座位時間と死亡リスクとの大規模研究の結果によれば、仕事および余暇の時間を含む全ての日中の座位時間が長いほど、死亡リスクが高まり、特に1日9時間以上座っている人は、5時間未満の群と比較し1.54倍に跳ね上がり、将来死亡リスクが高くなることが明らかになりました(図2)。これは、座っていることで代謝が下がり内臓脂肪が蓄積し生活習慣病を引き起こしやすくなることや、血流が滞りやすくなることが原因と考えられています。

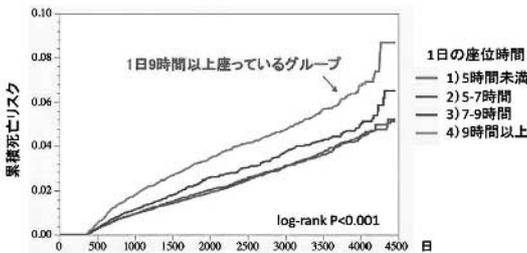


図2. 座位時間別 累積死亡率

◆対策 図は厚生労働省アクティブガイド2023シンボルマークです。

①座りっぱなしの時間を減らそう(ブレイク・30)

座位時間が長くても、頻繁に立ち上がるなど、中断回数が多い群では、総死亡リスクの上昇が緩和されることが報告されています。テレビを見ている時など、30分ごとに3分間くらい立ち上がってみましょう。



②座りすぎを防ごう(スイッチ・10)

1日合計60分を目安に、今より10分多くからだを動かしましょう。



○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373