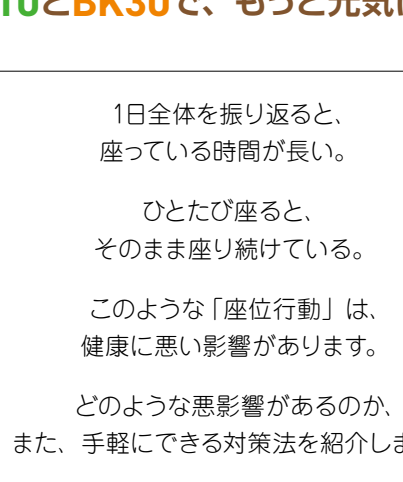


# 元気と健康のために 座りすぎを減らそう



不活動な生活から活動的な生活に  
活動的な生活からもっと活動的な生活に  
少しでもスイッチ(切り替え)



じっとしている時間を  
定期的にブレイク(中断)

## SW10とBK30で、もっと元気に健康に

1日全体を振り返ると、  
座っている時間が長い。  
ひとたび座ると、  
そのまま座り続けている。  
このような「座位行動」は、  
健康に悪い影響があります。  
どのような悪影響があるのか、  
また、手軽にできる対策法を紹介します。

### 厚生労働科学研究班

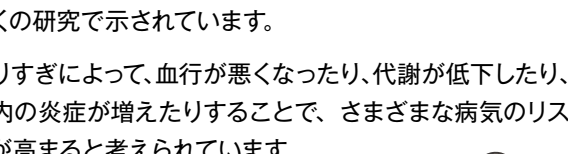
## 座りすぎを防ごう！

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（厚生労働省）において、**座りすぎを予防**することが**全世代向けの推奨**（こども、成人、高齢者）に新たに加われました。

### ●座位行動とは？

目が覚めた状態で、座ったり寝転んだりして行う行動を「座位行動」と言います。

#### 座位行動の例



### ●日本人は座位行動の時間が長い？

国民健康・栄養調査によると、座位時間が「8時間以上」と回答した男性は38%、女性は33%もいることが明らかになりました（**図1**）。

世界20カ国における平日の座位時間を調査した研究では、**日本人の座位時間は世界的に見てかなり長い**ことが報告されています。

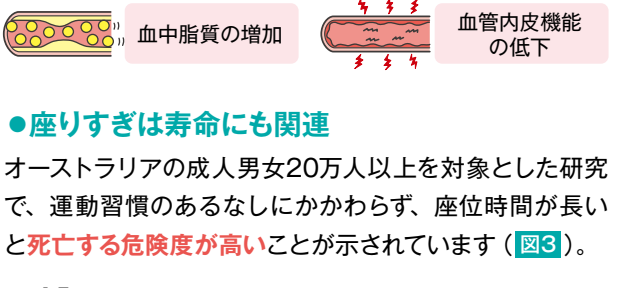


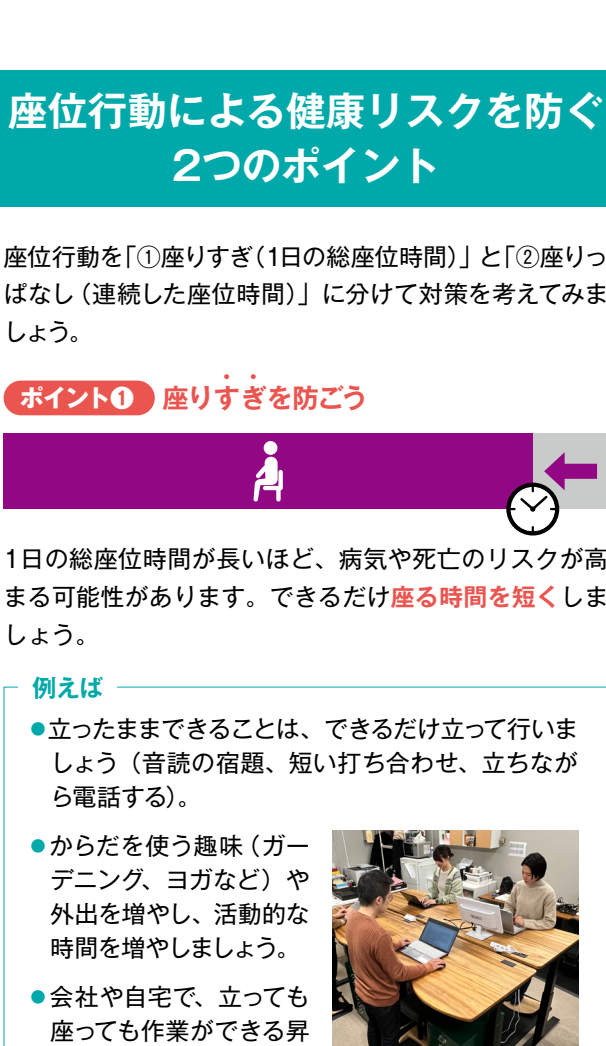
図1 日本人成人における平日1日の総座位時間の割合  
平成25年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

## 座りすぎによる健康リスク

座りすぎが **肥満、体力の低下、血圧の上昇、からだの痛み、生活習慣病、認知機能の低下**などと関連していることが、多くの研究で示されています。

座りすぎによって、血行が悪くなったり、代謝が低下したり、体内の炎症が増えたりすることで、さまざまな病気のリスクが高まると考えられています。

#### 座りすぎとの関連が示されている項目



### ●座りすぎは寿命にも関連

オーストラリアの成人男女20万人以上を対象とした研究で、運動習慣のあるなしにかかわらず、座位時間が長いと**死亡する危険度が高い**ことが示されています（**図3**）。



図3 座位時間と死亡の危険度

### ●座りすぎは認知症とも関連

イギリスの60歳以上の成人男女約5万人を対象とした研究では、**長時間座っている人では1.5倍、認知症を発症している人が多い**ことが判明しました（**図4**）。



図4 座位時間と認知症発症の危険度

## 座位行動による健康リスクを防ぐ 2つのポイント

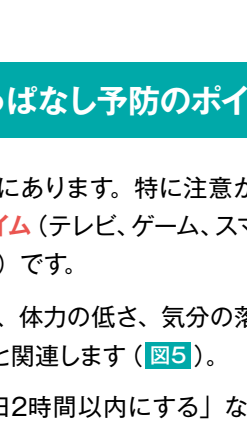
座位行動を「①座りすぎ（1日の総座位時間）」と「②座りっぱなし（連続した座位時間）」に分けて対策を考えてみましょう。

### ポイント① 座りすぎを防ごう

1日の総座位時間が長いほど、病気や死亡のリスクが高まる可能性があります。できるだけ**座る時間を短く**しましょう。

#### 例えば

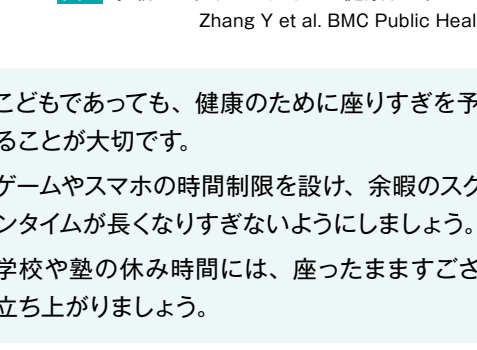
- 立ったままできることは、できるだけ立って行いましょう（音読の宿題、短い打ち合わせ、立ちながら電話する）。
- からだを使う趣味（ガーデニング、ヨガなど）や外出を増やし、活動的な時間を増やしましょう。
- 会社や自宅で、立っても座っても作業ができる昇降型デスクを利用している人が増えています。



### ポイント② 座りっぱなしを防ごう

長い時間座り続けると、健康リスクが高まります。**できるだけこまめに**（例えば30分ごとに）**ブレイク（座位の中断）**しましょう。

#### ブレイクの実践例



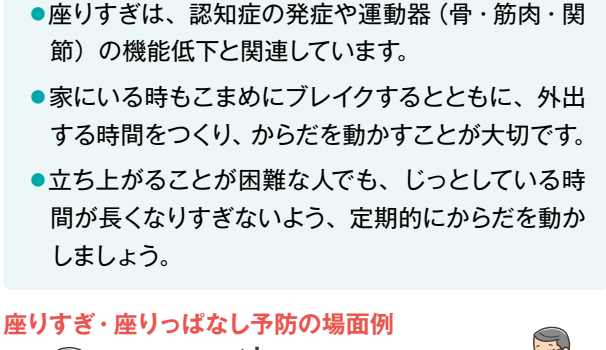
強度を問わず、少しでもからだを動かすことが健康に良い影響を及ぼすことが報告されています。

立つことが困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、**少しでもからだを動かす**ことをお勧めします。

## 成人の座りすぎ・座りっぱなし予防のポイント

- 座りすぎは生活習慣病（肥満、糖尿病、心疾患など）の発症や死亡と関連しています。
- また、不安症やうつ病などのメンタルヘルスとも関連しています。
- 特に、オフィスワーカーは座位時間が長くなりがちです。仕事中にもブレイクをしましょう。

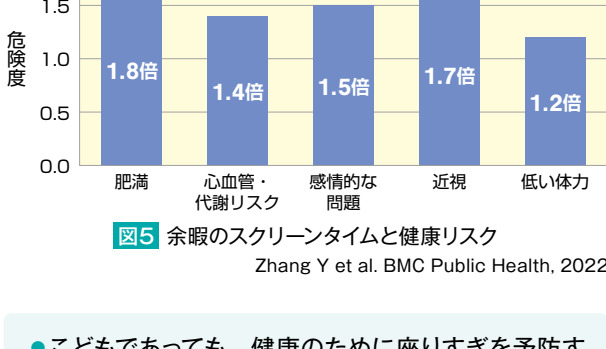
#### 座りすぎ・座りっぱなし予防の場面例



## 高齢者の座りすぎ・座りっぱなし予防のポイント

- 座りすぎは、認知症の発症や運動器（骨・筋肉・関節）の機能低下と関連しています。
- 家にいる時もこまめにブレイクするとともに、外出する時間をつくり、からだを動かすことが大切です。
- 立ち上がることが困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、定期的からだを動かしましょう。

#### 座りすぎ・座りっぱなし予防の場面例



## こどもの座りすぎ・座りっぱなし予防のポイント

**こどもの座位時間は増加傾向**にあります。特に注意が必要なのが、余暇の**スクリーンタイム**（テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの画面を見る時間）です。

長いスクリーンタイムは、肥満、体力の低下、気分の落ち込み、認知機能や学力の低下と関連します（**図5**）。

余暇のスクリーンタイムを「1日2時間以内に作る」など、時間制限を設けることをお勧めします。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班（令和6年度）