

日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは・・・

国民のスポーツライフ 数字で見るスポーツの価値



もくじ

- 座りすぎは喫煙や飲酒と同じように体に悪い？
- 日常のなかで“動く”ことを意識しよう！
- 座りすぎはメンタルヘルスにも悪影響が
- 座りすぎ対策に取り組みはじめた企業や職場
- スポーツに親しむ社会を推進する「Sport in Life」
- まとめ

“座りすぎ”が健康リスクを高めていることをご存知ですか。オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20か国中、もっとも長い1日420分＝7時間ということがわかりました。さらに、座っている時間が長いほど健康リスクが上がる研究結果も次々と報告され、メンタルヘルスにも影響を考えるとわれています。

デスクワークの多い日本のビジネスパーソンにとって“座りすぎ”のリスクを減らすには、どのようなことができるのでしょうか？

座りすぎは喫煙や飲酒と同じように体に悪い？



日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間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でわかりました。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心臓疾患、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡率が40%も高まるといわれ、2011年、WHO（世界保健機関）によれば、「世界で年間200万人の死因になる」という発表もあります。

WHOの発表では、喫煙は世界で500万人以上、飲酒は300万人以上の死因といわれています。いまや“座りすぎ”も喫煙や飲酒と同じように健康リスクを脅かす問題の一つなのです。

日常のなかで“動く”ことを意識しよう！

座りすぎの健康リスクを緩和するには、座っている時間を少しでも短くするのが第一です。会議を立てて行ったり、昇降式デスクを利用したりするのが効果的です。しかし、デスクワーク中心のビジネスパーソンや、トラックやタクシー運転手などの運転業務を担っている人など、長時間座り続ける必要がある人たちにとっては、座る時間を短くするのは限界があります。そこで、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。

30分に1回立ち上がり動くこと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。オフィスであれば、用件はメールや内線電話ではなく、相手のデスクまで歩いて話す、こまめにプリントやコピーを取りに行くなど、“立ち上がりつつ動く”習慣をつくるのがいいでしょう。

オフィスでの実践例

- 用事があるときはメールや内線を使わず歩いて行く
- こまめにプリントやコピーを取りに行く
- 立って仕事を（昇降式デスクの利用も）
- 立ってミーティングや会議をする
- 立つことを促してくれるアプリを活用する

自宅での実践例

- テレビながらテレビを見る時間を減らす
- テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ネットサーフィンは時間を決める
- 読書は1章読んだら、合間にストレッチを挟む
- ネットショッピングよりも買い物に出かける

（出典：（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究所『「座りすぎ」はカラダにもココロにも悪い?』を参考に作成）

もし、仕事で立ち上がることができない場合は、かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりするなど、エコノミークラス症候群の予防方法を実践しした足の運動もおすすめです。

厚生労働省 ― エコノミークラス症候群の予防のために
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>



出典：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

「通風に運動しているから自分は大丈夫」と思う方もいるかもしれませんが、しかし、座りすぎの健康リスクを軽減しするには1日60分以上の運動が必要とする研究もあります。「座りすぎ」と「運動不足」は別の問題と考えたほうが良さそうです。

座りすぎはメンタルヘルスにも悪影響が

座りすぎは体の健康だけではなく、心（メンタル）にも悪影響を与えます。（公財）明治安田厚生事業団体力医学研究所の調査によれば、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスの悪い人が約3倍も多いことがわかっています。座りすぎによる疲労やストレス過多は「うつ病」にもつながりかねません。

疲労やストレスをやわらげるには、日頃から有酸素運動を取り入れ、神経伝達物質セロトニン、過剰「幸せホルモン」の分泌を促すのが有効です。記事『DEPORTARE』の頃「プラス10」分のウォーキングから始めるストレス対策」で紹介したように、日常生活の中で「動く」ことから心がけがはいがでしょうか？

座りすぎ対策に取り組みはじめた企業や職場



（一般財団法人 明治安田健康開発財団 - 座りっぱなし対策と音楽と）

“座りすぎ”については、2000年以降から欧米諸国で問題視されており、イギリス、オーストラリアでは国を挙げて対策に取り組んでいますが、日本でも職場全体で取り組みを行う企業が増えているようです。

例えば（一財）明治安田健康開発財団の健康増進支援センターでは、座りすぎ対策として、毎正時に時計から流れる曲に合わせて、その間の40秒ほど、金庫でデスク周辺をぐるぐる歩きまわります。途中で反対向きをしてみたり、わざとスピードを変えてみたり、職場内のコミュニケーションツールとしても役立てています。（株）MYJでは、就業中に毎日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な活動する「健活☆タイム」に金庫で取り組んでいます。座りすぎが緩和されるうえ、観覧が取れる、気分がリフレッシュする等の効果が出ているそうです。



（一般財団法人 明治安田健康開発財団 - 座りっぱなし対策と音楽と）

スポーツ庁では、社員の健康促進のためにスポーツに親しめる環境づくりを進める企業を「スポーツエールカンパニー」として認定する制度を設けています。

机の高さを調整しながらデスクワークができる昇降式デスクを導入している企業や、朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供、階段の利用や徒歩・自転車通勤の推奨、あるいはスタンディングミーティングを実施する企業もあるようです。

例えば、東京都江東区のサイショウ・エクスプレス株式会社では、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、従業員健康づくりに取り組んでいます。

また、岡山県岡山市の株式会社同業システムソリューションズでは、全従業員でのラジオ体操とおふいえく（オフィスで行う簡易エクササイズ）の実施で、運動の習慣化とコミュニケーションの活性化を実現。また、「廣こり解消」の簡易手順書のリフレシュコーナーへの掲示のほか、社員提案でバランスポールでのデスクワークの導入等オフィス環境の改善を図っています。

2018年度に認定を受けた企業は347社。社員の健康増進策に向けた積極的な取組を行う企業が増えています。

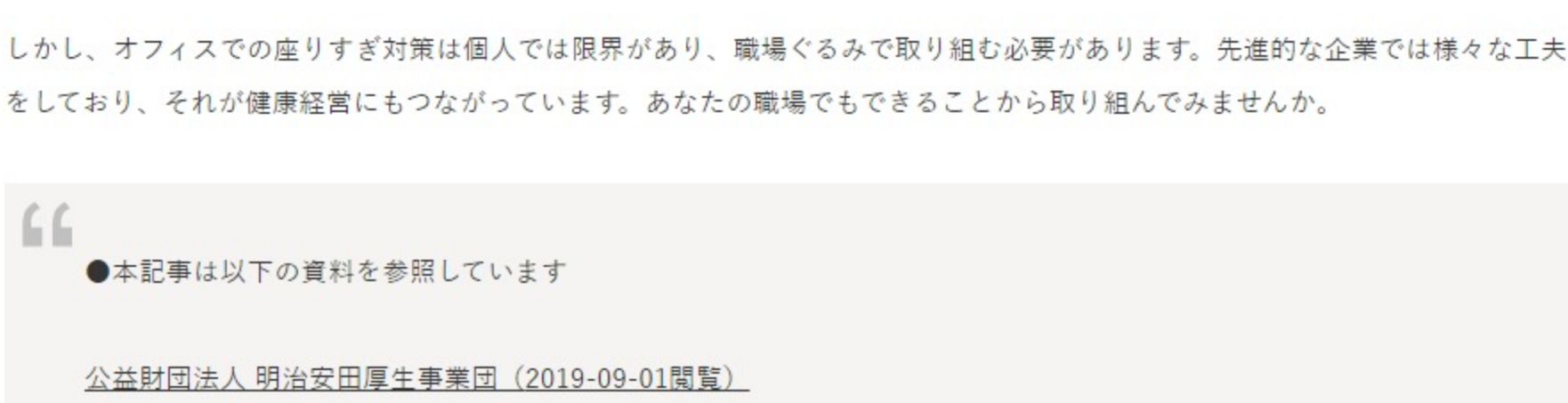
スポーツに親しむ社会を推進する「Sport in Life」

スポーツ庁では、1人でも多くの人がスポーツに親しむ社会の実現を目指し、共にスポーツを推進する企業や団体に対して「Sport in Life」のロゴを付与する「Sport in Life プロジェクト」を令和元年7月よりスタートしました。今後、企業でも働く人たちへ向けた健康促進の環境づくりがより進んでいくことでしょう。座りすぎでいると思ったら、まずは立ち上がって、少し体を動かしてみよう、これも立派なスポーツです。

まとめ

いまやデスクだけで多くの仕事ができるようになり、家に帰ってもテレビやスマホの画面を見ながらソファに座っているような“座りすぎ”なライフスタイルの人は多いのではないのでしょうか。特にオフィスワーカーの座りすぎは、新たな健康課題として認識されつつあります。まずは、時々立ち上がり、体を動かすことを意識してみましょう。

しかし、オフィスでの座りすぎ対策は個人では限界があり、職場ぐるみで取り組む必要があります。先進的な企業では様々な工夫をしており、それが健康経営にもつながっています。あなたの職場でもできることから取り組んでみませんか。



●本記事は以下の資料を参照しています

- 公益財団法人 明治安田厚生事業団「(2019-09-01閲覧)」
- 公益財団法人 明治安田厚生事業団「「座りすぎ」はカラダにもココロにも悪い?」(2019-09-01閲覧)」
- 公益財団法人 明治安田厚生事業団「座りっぱなし対策と音楽と」(2019-09-01閲覧)」
- スポーツ庁・プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策」(2019-09-01閲覧)」
- スポーツ庁・スポーツエールカンパニー「(スポーツ庁)」(2019-09-01閲覧)」
- スポーツ庁・平成30年度女性スポーツ推進事業「(女性のスポーツ参加促進事業)」(2019-09-01閲覧)」
- スポーツ庁・Sport in Life」(2019-09-01閲覧)」
- 厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」(2019-09-01閲覧)」

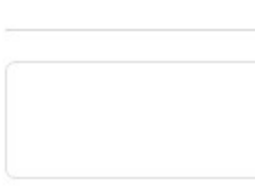
同浩一朗 著『「座りすぎ」が寿命を短める』(大修館書店)



関連記事



助成件数は毎年約「2千」以上！日本のスポーツ振興に貢献する「スポーツくじ」



「40万」人もの外国人が日本へ！ラグビーワールドカップ2019™でホスト国に期待される効果とは？

ラグビーワールドカップ2019™で日本とアジア国に広がるラグビー熱！ 前へ >

< 次へ：ラグビーワールドカップ2019日本大会 開催地レポート ～大分～