



# ご存知ですか？ いま話題の「座りすぎ」

座りっぱなしのライフスタイルは、筋肉の代謝や血流の悪化を招きます。  
1年に1回、MYライフ・ドックで「あなたの身体活動」を見直してみませんか？

## 客観的に測定された 「座りすぎ」と糖尿病の関係

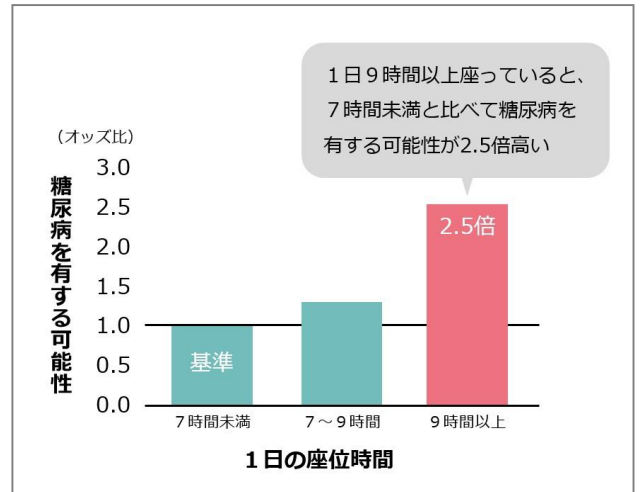


日本初

現代人は1日の約60%を座って過ごしているとも言われています。諸外国での研究では、この座位行動が糖尿病のリスクになると報告されていますが、糖代謝特性が欧米人と異なる日本人については十分に検証されていません。そこで、活動量計で座位行動を測定しているMYライフ・ドックを受診した1,211名のデータを分析しました。その結果、1日の座位時間が9時間以上のグループは、7時間未満のグループと比較して、糖尿病が約2.5倍多いことがわかりました。

本研究では、客観的に測定された座位行動と糖尿病の関係を日本人で初めて明らかにすることができました。

## 座りすぎと糖尿病の関係



【出典】甲斐ら,第73回日本体力医学会大会(2018)



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 所長代理/主任研究員

**甲斐裕子** 博士(人間環境学)

専門分野 運動疫学、健康教育学、公衆衛生学

主な研究テーマ 運動とメンタルヘルス、座りすぎの健康影響

## 座りすぎをチェックしてみませんか

# MYライフ・ドック®とは？

従来の人間ドックに加え、活動量計を使い  
座りすぎや活発度といった「身体活動」も評価する  
日本初のドックコースです。



明治安田厚生事業団と明治安田新宿健診センターが共同開発したオリジナルな健診システムで、受診された方には、健診結果だけでなく、「座りすぎ」や「活発度」から活動タイプを4つに分け、タイプ別のアドバイスをご提供します。

お問い合わせ

**明治安田新宿健診センター**  
**(03) 3349-2734**

※MYライフ・ドックは、法人契約のみとなっております。人間ドック以外にも様々な健診と組み合わせてご利用いただけます。  
※MYライフ・ドックは、一般財団法人 明治安田健康開発財団の登録商標です。

