「座りすぎ」を見直しましょう

MYライフ・ドック®通信

第５号

みなさんは1週間をどのように過ごしていますか？

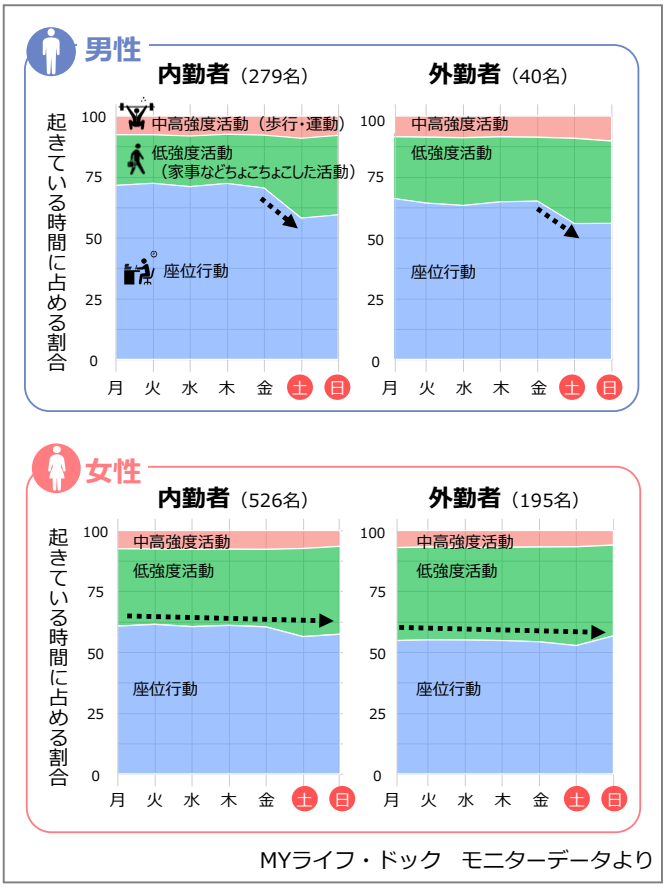
座りっぱなしのライフスタイルは、筋肉の代謝や血流の悪化を招きます。
１年に１回、MYライフ・ドックで「あなたの身体活動」を見直してみませんか？

1週間の活動パターンは、男女で異なる！？

日本人の働き盛り世代は、座りすぎの傾向があります。しかし、そのパターンは男女で差があるようです。
今回、MYライフ・ドックを受診された勤労者約1,000名のデータを解析しました。

- 平日の座位時間（青色）は、男性の方が長い
- 一方、週末（土・日）は、大きな性差はない
- 男性は週末に座る時間が減って、低強度の活動（緑色）が増える傾向
- 女性は1週間を通して比較的座位時間が少なく、低強度の活動（緑色）が多い

この傾向は職種（内勤・外勤）とは関係なく、また女性は平日も週末もちょこちょこと活動している様子でした。男性も、勤務中には時々立ち上がり、平日も積極的に家事をする等が健康への第一歩かもしれません。



MYライフ・ドック　モニターデータより

公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 ／研究員
北濃成樹 博士（体育科学）

専門分野　スポーツ科学、睡眠医学、疫学

主な研究テーマ　身体活動や運動による睡眠改善と不眠予防
睡眠が心身の健康に及ぼす影響

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。

MYライフ・ドックで、活動量計を使って座位時間を測定すると

1日平均 9時間

え！？
こんなに座っているの？

男性 9.8時間　女性 8.6時間

MYライフ・ドック　モニターデータより

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活用いただけます。
※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。

公益財団法人 明治安田厚生事業団
一般財団法人 明治安田健康開発財団 明治安田新宿健診センター

発行日　2019年10月30日
発　行　公益財団法人 明治安田厚生事業団
（03）3349-2828
一般財団法人 明治安田健康開発財団 明治安田新宿健診センター
（03）3349-2731
〒160-0023　東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル