



座る時間を減らそう

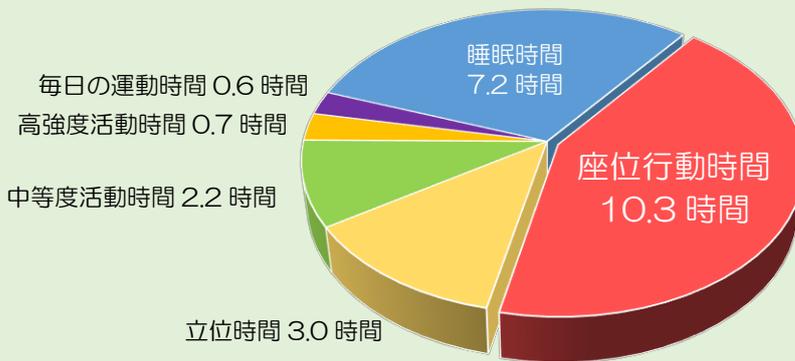
近年、座り過ぎは健康障害に影響することが指摘されています。座位行動時間は、睡眠を除く、日常生活の中で座っている、横たわっている時間のことをいいます。

日本には座位行動時間に関する指針はありませんが、アメリカ糖尿病学会は座位行動時間を短くする、長時間になる場合は、30分ごとに中断するとの指針を出しています。長い座位行動時間は、糖尿病や心筋梗塞のリスク因子であることが報告されています。

日本は座位行動時間が長い国と知られており、1日に7時間（420分間）も座ったり横たわっているといわれています。

聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部理学療法学科の矢倉ゼミは、富士市で開催された健康づくりセミナー参加者の座位行動時間が平均10.3時間（618分）と長いことを明らかにしました。

富士市健康づくりセミナー参加者の1日の身体活動時間



（聖隷クリストファー大学理学療法学科 矢倉ゼミ調査より）

1日何時間座ったり横たわって見えていますか？ もし3時間（180分間）以上でしたら時間を短くする、30分に1回は立って身体を動かしましょう！

あなたが1日の中で座ったり横たわっている時間	() 分間
30分に1回は立って身体を動かしていますか	はい ・ いいえ

運動を楽しみ、日常生活では座ったり横になる時間を減らして、マメに身体を動かしましょう！

