

身体活動アップ&座る時間ダウンのすすめ

職場の中で **コツ** **コツ** 健康づくり!

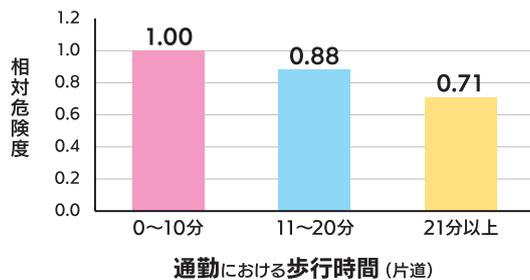
通勤で歩行を取り入れている人は高血圧の発症危険度が下がる!!

通勤における歩行時間と高血圧発症率の関係



Hayashi T et al. Ann Intern Med. 1999. PMID 10391811

通勤における歩行時間と高血圧発症率の関係



Hayashi T et al. Ann Intern Med. 1999. PMID 10391811

通勤で歩いている人を10年間追跡調査したものです
通勤で歩行時間が長い人の方が高血圧の発症リスクが低いようです

健康増進効果だけじゃない!! 身体活動の効果

- 疲労感の軽減
- 集中力の向上
- 生活習慣病の予防
- 労働生産性が高まる
- 身体機能の低下を予防・改善

あなたの今の活動状況は?

Q1

1日の中で「歩く」「立つ」など、体を動かす時間はどのくらいありますか?

A. 1時間未満 → p2, p3へ

B. 1時間以上 → p3へ

Q2

1時間以上続けて座っていたり、仕事の大半を座ってすごしていることはありますか?

A. よくある (ほぼ毎日)

B. 時々ある

C. ほとんどない

p4へ

身体活動 アップ!!

身体活動とは？

日常生活の中で体を動かすすべての動きのことです。
運動はもちろん、「歩く」「掃除をする」「買い物に行く」など、体を動かす行動すべてが「身体活動」です。

Step 1 職場や通勤など日常生活の中では

Check!

身体活動の“量”を増やそう 1日10分の身体活動アップ

数分程度の身体活動でも、積み重ねることで生活習慣病予防の効果は同じ。まずは1日10分の身体活動を増やしてみましょう。



Check!

歩数を意識してやる気アップ

スマートフォンや携帯電話、スマートウォッチ、歩数計・活動量計等で歩数を確認してみよう。
1週間当たりの総歩数を増やすことが大切!!

1週間35,000歩の人が
45,000歩へ
歩数を増やすアクション

アクション
1

平日に2,000歩づつ
歩数を増やす

アクション
2

週3日
3,000~3,500歩
づつ歩数を増やす

アクション
3

休日にハイキング等
で歩数を増やす

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	合計
5,000歩	5,000歩	35,000歩						
7,000歩	7,000歩	7,000歩	7,000歩	7,000歩	7,000歩	5,000歩	5,000歩	45,000歩
5,000歩	8,500歩	5,000歩	8,000歩	5,000歩	8,500歩	5,000歩	5,000歩	45,000歩
5,000歩	5,000歩	5,000歩	5,000歩	5,000歩	5,000歩	10,000歩	10,000歩	45,000歩
5,000歩	5,000歩	5,000歩	5,000歩	5,000歩	5,000歩	15,000歩	5,000歩	45,000歩

Step 2 運動やスポーツでは

Check!

有酸素運動：週1時間程度からチャレンジ



ジョギング

少しずつ
時間を延ばして
体力向上!!



サイクリング

このあたりの
強さで

自覚的運動強度

20	(最大運動)
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽
10	
9	かなり楽
8	
7	非常に楽
6	(安静)



水中運動

楽しみながら
脂肪燃焼!!
体力づくり!!



エアロビクス

Check!

筋力トレーニング：週2回～3回

立ち上がった際に
スクワットを10回!!



4秒かけて立ち上がり、
4秒かけて座りましょう



※長らく運動していない人や体力に自信がない人はウォーキングなど弱い強さの運動から始めましょう。治療している病気がある人は医師に運動の可否を確認したうえで運動に取り組みましょう。

膝を伸ばし切らず、
中腰の姿勢で止めると
さらに効果的☆

あなたの身体活動アップ宣言

例) ●月○日から、万歩計を使って、通勤時、駅まで歩く



座る時間 ダウン!!



デスクワークや会議で“座りっぱなし”の時間が長くなっていませんか？

厚生労働省の調査では、日本人の平均座位時間は約7時間で、世界で最も長いといわれています。

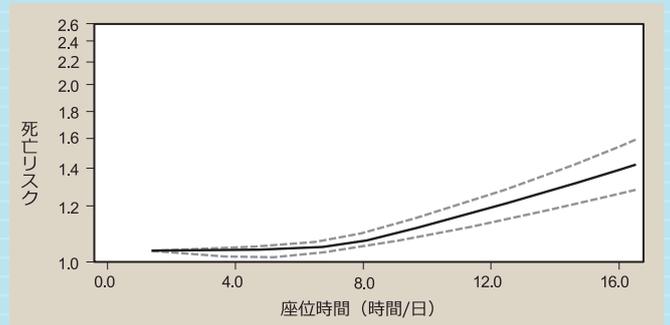
「座りすぎ」によるリスク

Check!

1日の座っている時間が長いと、死亡リスクが高まることが分かっています。(右図)

さらに、糖尿病などの生活習慣病やがん、認知症などのリスクも高まります。

座位時間と死亡リスクとの関係



出典 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
参考文献 Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.

「座りすぎ」を防ぐポイント

Check!

1日の座っている時間を短くする

- こまめに立ち上がる



- 昇降デスクを使用して座りすぎを解消
- 内線先の人に直接会いに行く



座りっぱなしをやめる

- 30分~1時間に1回立ち上がる
- スマホのアラーム機能で立ち上がるタイミングを通知する
- コピーは自分で取りに行く



立ち上がる
時間です!



立ち上がったついでに
ストレッチなどを行えば、
身体活動の増加にも
つながりますね



1日の座っている時間が長いだけでなく、座ってから立ち上がるまでの時間が長くなることも死亡リスクにつながるため、1日の座っている時間を減らして、『今よりも10分多く』体を動かしてみませんか？

あなたの座る時間ダウン宣言

例) ●月○日から、職場で1時間に1回は立ち上がってP3のスクワットをします。



職場での
ストレッチに!



協会けんぽ岡山支部
「スマトレ」